

دكتور

محمد حسن علاوى



مدخل فى علم النفس الرياضى

دكتور محمد حسن علاوى

أستاذ علم النفس الرياضى
نائب رئيس مجلس إدارة الجمعية الدولية
لعلم النفس الرياضى (ISSP)
وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان (سابقاً)
رئيس الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى

مركز الكتاب للنشر





مصر الجديدة: ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة
ت: ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس: ٢٩٠٦٢٥٠

الإهـــــداء

إلى زوجتى ... أ. د. عطيات محمد خطاب

عرفاناً بفضلها فى مساعدتى على التفرغ
للعمل العلمى .. فلولا هذه المساعدة ما كان
لهذا المرجع أن يخرج إلى حيز الوجود

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

فى السنوات الأخيرة تطورت لوائح معظم كليات التربية الرياضية فى مصر وبالتالى تطورت المقررات الدراسية بهذه الكليات لتواكب المستجدات فى علوم الرياضة. كما أخذت هذه الكليات بنظام التشعيب لتخريج إخصائيين رياضيين فى ثلاثة مجالات هى: تدريس التربية الرياضية، التدريب الرياضى، والإدارة الرياضية.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تم تحديث الأقسام العلمية بهذه الكليات وإنشاء أقسام علمية جديدة لتلبى احتياجات عمليات التطوير. ومن بين الأقسام العلمية الحديثة بهذه الكليات **«قسم علم النفس الرياضى»** الذى يشرف على تدريس العديد من المقررات النفسية المرتبطة بالرياضة فى الدراسة الجامعية الأولى وفى الدراسات العليا. ومن بين هذه المقررات الدراسية مقرر **«مدخل علم النفس الرياضى»** الذى يتم تدريسه لجميع الطلاب فى الصف الدراسى الأول أو الثانى بهذه الكليات.

ويهدف تدريس مقرر **«مدخل علم النفس الرياضى»** للطلاب الجدد بكليات التربية الرياضية إلى إكسابهم المعارف الأساسية لبعض الموضوعات الهامة لهذا العلم كمقدمة منطقية لبعض المقررات الدراسية الأخرى فى علم النفس الرياضى فى السنتين النهائيتين للشعب الثلاث بهذه الكليات.

وهذا المرجع الذى بين يديك عزيزى الطالب يضم بين دفتيه الموضوعات المختارة لمقرر **«مدخل علم النفس الرياضى»** ويحتوى على أربعة أبواب رئيسية:

الباب الأول يحتوى على فصلين: الفصل الأول يتضمن مقدمة عن علم النفس الرياضى، ويعرض لمفهوم هذا العلم وموضوعاته المعاصرة وأهم توجهاته ومجالات التخصص فى علم النفس الرياضى، والفصل الثانى يقدم نبذة تاريخية عن علم النفس الرياضى منذ بدايته المبكرة حتى يومنا هذا.

والباب الثانى بعنوان الشخصية والرياضة ويتضمن: مفهوم الشخصية ونظرياتها وقياسها ونتائج دراستها للرياضيين.

والباب الثالث بعنون الدافعية والرياضة: ويحتوى على دافعية الممارسة الرياضية ودافعية الإنجاز الرياضى والعزو أو التعليل السببى فى الرياضة.

والباب الرابع بعنوان الانفعال - القلق والاستثارة والضغط فى الرياضة: ويتضمن مفهوم وخصائص ونظريات الانفعال والقلق كخبرة انفعالية والاستثارة- القلق والأداء الرياضى.

وقد حرصت على أن يعقب كل باب من هذه الأبواب الأربعة على تعريف المصطلحات المستخدمة وأسئلة للمراجعة وثبت بالمراجع.

ويعتبر هذا المرجع حلقة فى سلسلة مراجع علم النفس الرياضى التى يقدمها أبناء مدرسة علم النفس الرياضى فى مصر للنهوض بهذا العلم الذى يحتل مكانة مرموقة بين سائر علوم الرياضة.

وأدعو الله أن يكون هذا المرجع عوناً لطلاب التربية الرياضية للإفادة من معارفه وتطبيقاته فى عملهم التربوى الرياضى.

والله ولى التوفيق.

محمد حسن علاوى

القاهرة فى سبتمبر ١٩٩٧م.

المحتويات

الموضوع	الصفحة

الباب الأول

مقدمة علم النفس الرياضي

مدخل

علم النفس من العلوم الحديثة التى انفردت باقبال الناس عليها إقبالاً شديداً حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعاً بين الناس، كما أصبحت أساسا جوهرياً لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات.

ولقد مر علم النفس فى غضون تطوره بالعديد من المراحل حتى أصبح علماً مستقلاً يعتمد على المنهج العلمى فى التوصل إلى جمع الحقائق.

وموضوع علم النفس هو «الإنسان» من حيث هو كائن حى يقوم بالعديد من الأنشطة فى غضون تعامله وتفاعله مع البيئة. فالإنسان فى تفاعله مع البيئة يبذل نشاطاً مستمراً متعدد الأنواع ومتباين الاتجاهات، فهو يحس ويدرك ويتصور ويفكر ويتذكر ويعمل ويلعب ويتعلم ويريد وينفعل ويعبر عن مشاعره وأفكاره وإرادته باللغة أو بالحركة أو باللعب أو بالسكون أحياناً، وهو يتعاون ويتنافس ويتعصب ويعتدى ويحب ويكره، كما أنه يستفيد من خبراته السابقة ويبتكر وينتج . . وغير ذلك من الأنشطة العقلية والانفعالية والحركية والاجتماعية المختلفة التى يقوم بها الإنسان فى أثناء تعامله وتفاعله مع بيئته التى يتأثر بها ويؤثر فيها، والتى تعتبر بمثابة الموضوعات المتعددة التى تدور حولها دراسة علم النفس.

وقد أشار كل من دودج فرنالد Fernald (١٩٩٧) ومارجريت ماتلن Matlin (١٩٩٥) إلا أنه يمكن تعريف علم النفس المعاصر بأنه «الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية.

The scientific study of behavior, experience and mental processes.

ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة. وهذا يعنى كل أنواع الأنشطة التى يقوم بها الإنسان ويمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها. والخبرة هى الظواهر النفسية التى تصبح كوقائع أو أحداث فى الحياة الداخلية للفرد والتى تنتمى إلى عالمه الخاص، ولا يدركها سوى صاحبها كالانفعالات والدافعية

الداخلية والقيم والنجاح والفشل وغيرها. والعمليات العقلية يقصد بها التفكير والإدراك والتذكر والتصور واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية (العمليات المعرفية).

ويشتمل علم النفس حالياً على العديد من الفروع النظرية والتطبيقية، ومما لا شك فيه أن تعدد فروع علم النفس هو نتاج قدرة الإنسان على ممارسة العديد من الأنشطة البشرية وقدرته على التكيف لمواقف الحياة المختلفة.

والفروع النظرية لعلم النفس تهدف إلى وصف السلوك والخبرة والعمليات العقلية عن طريق الدراسة العلمية المقننة وكذلك شرح أسباب حدوثها ومحاولة التنبؤ بالأحداث المستقبلية على أساس الأحداث السابقة. أما الفروع التطبيقية لعلم النفس فإنها تستهدف التوصل إلى الحلول التطبيقية للمشكلات العملية لمختلف أنواع الأنشطة التى يمارسها الإنسان - أى محاولة تطبيق القوانين والمبادىء والنظريات العامة للسلوك والخبرة والعمليات العقلية على مختلف أنشطة الإنسان حتى يمكن التوصل إلى أفضل النتائج.

ويعتبر علم النفس الرياضى من بين الفروع العلمية والذى احتل مكانة مرموقة فى الآونة الأخيرة بين سائر علوم النفس وعلوم الرياضة المختلفة.

وفى هذا المرجع يتضمن الباب الأول منه مقدمة علم النفس الرياضى من حيث أنها مدخلاً طبيعياً للتعرف على هذا العلم الحديث نسبياً فى أسرة علوم النفس وعلوم الرياضة.

ويعرض الفصل الأول المفهوم الحديث لعلم النفس الرياضى وأهم موضوعاته وتوجهاته المعاصرة وكذلك مجالات التخصص المهنى فى علم النفس الرياضى كمجالات البحث العلمى والتدريس والاستشارة النفسية للرياضيين.

ويتصدى الفصل الثانى من هذا المرجع لعرض نبذة تاريخية لعلم النفس الرياضى موضحاً بداياته الأولى الباكرة ثم تاريخه من بداية القرن العشرين حتى نهاية السبعينيات فى بعض الدول الرائدة فى مجال هذا العلم ثم عرض لعلم النفس الرياضى المعاصر والجمعيات الدولية العاملة فى هذا المجال. وختام هذا الفصل عن نبذة تاريخية وثائقية لعلم النفس الرياضى فى مصر وتطوره وكذلك الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى.

الفصل الأول

مفهوم وموضوعات وتوجهات علم النفس الرياضى وتخصصاته المهنية

١/ مفهوم علم النفس الرياضى

٢/ الموضوعات المعاصرة فى علم النفس الرياضى

٣/ التوجهات المتعددة فى علم النفس الرياضى

٤/ مجالات التخصص المهنى فى علم النفس الرياضى

١ -- مفهوم علم النفس الرياضى

يحاول علم النفس الرياضى (Sport Psychology) أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية فى المجال الرياضى ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة فى التطبيق العملى.

ومصطلح علم النفس الرياضى ظل لفترة طويلة - منذ بداية الستينات - وحتى حوالى نهاية الثمانينات موضع الاتفاق بين العديد من الباحثين والمؤلفين من حيث أنه المجال العلمى والتطبيقى الذى يربط ما بين علم النفس والرياضة. إلا أنه حوالى بداية التسعينات من هذا القرن ظهر اتجاه معاصر نحو إمكانية استخدام مصطلح «علم نفس الرياضة والتمرين البدنى Sport and Exercise Psychology» بدلاً من المصطلح الشائع والمعروف وهو «علم النفس الرياضى».

وقد برز هذا الاتجاه إلى حيز الوجود كنتيجة للتركيز الشديد من الغالبية العظمى من الباحثين والمؤلفين والاستشاريين فى مجالات أبحاثهم أو مؤلفاتهم أو تدريسهم أو مجالات عملهم كاستشاريين نحو رياضة المستويات العالية وبالتالى إغفال دراسة الجوانب النفسية المرتبطة بالممارسين للأنشطة الرياضية أو البدنية أو الحركية سواء على مستوى التلاميذ والطلاب فى دروس التربية الرياضية أو على مستوى الممارسين للرياضة والتمرين البدنى لاستثمار أوقات الفراغ والترويح أو للمشاركين فى فصول اللياقة البدنية «والايروبكس» أو مجموعات اللياقة بالأندية الصحية الذين ينشدون الاستمتاع والرضا وقضاء وقت فراغهم فى نشاط إيجابى واكتساب الصحة البدنية والنفسية، وكذلك بالنسبة للمعاقين بدنياً وعقلياً لتأهيلهم للتكيف مع مجتمعاتهم.

ويحظى هذا الاتجاه باهتمام واضح وخاصة فى الولايات المتحدة الأمريكية وبعض الدول الأوروبية نظراً لتعاظم انتشار المؤسسات الترويحية الرياضية

التجارية والأندية الخاصة للياقة البدنية «والأيروبكس» والمراكز الرياضية لتأهيل المعاقين بدنياً وعقلياً. بالإضافة إلى رغبة بعض العاملين فى مجال علم النفس ممن لا يملكون الخلفية الرياضية العلمية أو الخبرة التطبيقية العملية فى مجال رياضات المستويات العالية لمحاولة إيجاد المزيد من فرص العمل كإستشاريين أو إخصائيين نفسيين فى مثل هذه الأماكن السابقة وكذلك محاولات بعض الباحثين والمؤلفين التصدى لدراسة الموضوعات النفسية على عينات من الأفراد من غير الممارسين لرياضة المستويات العالية، نظراً لأن مجال البحث العلمى أو الاستشارى فى الموضوعات النفسية المرتبطة برياضة المستويات العالية تتطلب بالدرجة الأولى دراية واسعة بعلوم الرياضة المختلفة بجانب التخصص فى مجال علم النفس.

وهناك مجموعة من المؤلفين والباحثين لا يحبذون استخدام مصطلح «علم نفس الرياضة والتمرين البدنى» بدلاً من مصطلح علم النفس الرياضى وحجتهم فى ذلك أن هذا الاتجاه نابع من التفسير الضيق لمفهوم «الرياضة **Sport**» على أنها رياضة المستويات العالية فقط، وأشاروا إلى أن مصطلح الرياضة مصطلح متسع ويشمل كل من رياضة المستويات العالية ورياضة المبتدئين والناشئين والأطفال والرياضة المدرسية والرياضة الجامعية ورياضات أوقات الفراغ والترويح وللصحة واللياقة ورياضة المعاقين بدنياً وعقلياً وغيرها من الأنشطة الحركية أو الأنشطة الرياضية الأخرى.

والخلاصة أن هذه الاتجاهات التى قد تبدو للبعض أنها مختلفة، إلا أنها فى - حقيقة الأمر - قد تبدو غير ذلك، إذ أنه من الأهمية بمكان تحديد مفهوم أى مصطلح بطريقة إجرائية حتى يمكن تحديده ودراسته بصورة صادقة.

وفى ضوء ذلك يرى المؤلف أنه يمكن تعريف **علم النفس الرياضى** بأنه:

الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة فى التطبيق العملى.

فكأن علم النفس الرياضى لا يقتصر فقط على الجوانب النظرية فى موضوعاته المتعددة بل يتعدى ذلك إلى دراسة الجوانب التطبيقية لهذه الموضوعات ومحاولة الإفادة من المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة فى التطبيق العملى فى الرياضة، إذ أن التنظير والتطبيق يمكن اعتبارهما بمثابة وحدة واحدة لا ينفصم عراها، لأن التطبيق العملى لا يمكن أن يكتب له البقاء بدون تنظير والعكس صحيح، أى أن التنظير لن يكون صادقاً دون تجريبه وتطبيقه فى المجالات الرياضية المختلفة.

وفى إطار ذلك يلاحظ أن هناك بعض الباحثين والمؤلفين الذين يقدمون بعض المؤلفات أو الدراسات التى تقتصر على جوانب التطبيق العملى لموضوعات علم النفس الرياضى ويطلقون عليها مصطلح «علم النفس الرياضى التطبيقى Applied sport psychology»، وبطبيعة الحال فإن هذه الدراسات والمؤلفات ليست نابعة من فراغ ولكن أساسها عمليات التنظير المختلفة.

ومن ناحية أخرى يلاحظ من التعريف السابق أن علم النفس الرياضى لا يقتصر نطاقه فقط على الموضوعات النفسية المرتبطة برياضة المستويات العالية، بل يتعدى نطاق ذلك لدراسة جميع الموضوعات النفسية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها وهو الأمر الذى قد يشير إلى عدم ضرورة إضافة مجال «التمرين البدنى Exercise» إلى مصطلح علم النفس الرياضى.

وفى الوقت الحالى لم يعد علم النفس الرياضى المعاصر يقتصر على مجرد التطبيق لمبادىء وقوانين ونظريات ونماذج علوم النفس الأخرى - وهو الأمر الذى كان سائداً حتى حوالى السبعينات من هذا القرن - بل أصبحت له مشاكله ومباحثه وموضوعاته ونماذجه وأهدافه التى تتفق مع خصائصه وطبيعته نظراً لأن الموضوعات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضى أو الحركى أو البدنى على مختلف مستوياته لها مشاكلها الخاصة التى تميز عن سواها من الموضوعات النفسية المرتبطة بالأنشطة البشرية الأخرى.

وحقيقة الأمر أن علم النفس الرياضى قد يشترك مع غيره من علوم النفس الأخرى كعلم النفس الاجتماعى وعلم نفس الشخصية وغير ذلك من العلوم النفسية، إلا أن نظرة علم النفس الرياضى لهذه الموضوعات تكون من وجهة النظر الرياضية.

٢ - الموضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضى

فى غضون السنوات القليلة الماضية حدثت تطورات هامة وطفرات واضحة فى مجال الموضوعات التى يتناولها علم النفس الرياضى بالدراسة والبحث والتطبيق. ويمكن تلخيص أهم هذه الموضوعات فيما يلى: شكل رقم (١).

* **مقدمة علم النفس الرياضى:** و تتضمن أهم موضوعاتها ما يلى:

- مفهوم علم النفس الرياضى.
- الموضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضى.
- التوجهات المتعددة لعلم النفس الرياضى.
- مجالات التخصص المهنى فى علم النفس الرياضى.
- تاريخ علم النفس الرياضى وتطوره ومستقبله.

* **الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين فى الرياضة** :ومن أهم موضوعاتها ما يلى:

- **الشخصية** : من حيث أنها الأساس الذاتى للممارسة أو المشاركة الرياضية والتعرف على خصائصها وأبعادها ونظرياتها وطرق قياسها ووسائل تطويرها والارتقاء بها.

- **الدافعية والرياضة** : من حيث أنها القوى المحركة للفرد نحو الممارسة أو المشاركة الرياضية والتعرف على الحالات المختلفة للدافعية كالدافع والحافز والباعث وغيرها ودراسة النظريات المعاصرة للدافعية الرياضية وطرق اكتسابها وتطويرها سواء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية أو لاكتساب الصحة واللياقة واستثمار أوقات الفراغ. بالإضافة إلى دراسة دافعية الإنجاز الرياضى أو التنافسية من حيث أنها بُعد هام من أبعاد الدافعية الرياضية نحو التفوق والتميز.

- **العزو أو التعليل السببى** لسلوك الممارسين والمشاركين فى الرياضة على مختلف مستوياتها وخاصة بالنسبة للنتائج (عند الفوز أو الهزيمة) أو بالنسبة للأداء (عند الأداء الجيد أو الأداء السيىء أو فى حالة خبرات النجاح أو خبرات الفشل) والتعرف على أهم نظرياته وطرق قياسه نظراً لما له من أهمية فى مجال الدافعية والانفعالات لدى الممارسين أو المشاركين فى الرياضة.

- **مفهوم الذات وتقدير ووضوح الذات** من حيث أنها أبعاد هامة للشخصية فى المجال الرياضى والتى يمكن أن تحدد سلوك الفرد أو دافعيته وانفعالاته.

- **الانفعالات والاستثارة والضغوط النفسية المرتبطة بالرياضة** والتى تعتبر من بين أهم المظاهر النفسية التى تنتاب الممارسين والمشاركين فى الرياضة على مختلف أنواعها ومحاولة التعرف على أهم النظريات المعاصرة لهذه المظاهر النفسية الهامة وكيفية تأثيرها على الأداء الرياضى وكذلك كيفية اختبارها وقياسها والتنبؤ بنتائجها.

* **الدراسة النفسية للجماعات الرياضية**: ومن بين أهم موضوعاتها ما يلى:

- **دينامية الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضى** نظراً لأن الغالبية العظمى من الأنشطة الرياضية تمارس فى جماعات أو فرق رياضية ومن الأهمية التعرف على مفهوم هذه الجماعات وتكوينها وتفاعلها وتماسكها وطرق زيادة فاعليتها والمناخ النفسى المميز لها بالإضافة إلى طرق قياس تفاعل الممارسين أو اللاعبين بعضهم مع البعض الآخر فى إطار الجماعة أو الفريق الواحد والعلاقات بين الجماعات الرياضية وما يرتبط بها من عوامل نفسية.

- **الدراسة النفسية لجماعة المشاهدين للرياضة** على أساس تميزهم بخصائص نفسية معينة تميزهم عن الجماعات الأخرى وعلى أساس إسهامها فى التأثير على مستوى اللاعبين الرياضيين إيجاباً أو سلباً.

- **الدراسة النفسية للقيادة** نظراً لأن القيادة ترتبط بوجود الجماعة ومن حيث أن المدرب الرياضى يعتبر بمثابة قائد رياضى وكذلك معلم التربية الرياضية والإدارى الرياضى ويقع على كاهلهم عبء التوجيه لأفراد الجماعات الرياضية

التى يعملون معها، ولذا فإنه من الأهمية دراسة نظريات القيادة المرتبطة بالرياضة وعوامل القيادة الفاعلة ومفهوم الذات لدى القادة الرياضيين وطرق القياس فى مجال القيادة بالإضافة إلى دراسة موضوع اتخاذ القرار للقائد الرياضى على أساس أنه من العوامل الهامة للنجاح القيادى. وموضوع الاتصال الذى يتطلب فهم أساسيات عملية الاتصال بين المرسلين والمستقبلين - أى من المربى الرياضى للاعب أو الممارس للرياضة عبر الوسائل أو القنوات المختلفة للاتصال وكيفية تنمية الاتصال الفاعل فى المجال الرياضى.

- **العدوان والعنف** سواء بين اللاعبين المتنافسين بعضهم لبعض أو من المشاهدين للمنافسات الرياضية وما يرتبط بذلك من مظاهر الشغب والتعصب.

* **الدراسة النفسية للبيئة الرياضية**: وتتضمن موضوعات مثل:

- الخصائص النفسية للتدريب والمنافسات الرياضية من حيث أنهما يمثلان وجهى العملة للممارسة الرياضية.

- عمليات التدعيم والتعزيز النابعة من البيئة.

- المشكلات النفسية للرياضة النسائية والممارسة الرياضية للفتيات.

* **الدراسة النفسية للوسائل الفاعلة للارتقاء بالقدرة والمستوى:**

ومن أهم ما تتضمنه من موضوعات ما يلى:

- **التعلم الحركى والتعلم الخططى** من حيث أنهما الوسائل الهامة لاكساب المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية كركائز للممارسة الرياضية وكأساسيات للارتقاء بالمستوى الرياضى، الأمر الذى يتطلب دراسة النظريات المعاصرة للتعلم الحركى فى الرياضة وطرق الإفادة منها فى تعلم المهارات وخطط اللعب وكيفية قياس نتائج التعلم.

- **تدريب المهارات النفسية** كمهارات مواجهة القلق والاستثارة والضغط النفسى والتى يمكن اكتسابها عن طريق تدريبات الاسترخاء بأنواعها المتعددة، وكذلك المهارات المسهمة فى تعلم المهارات الحركية وتطويرها كمهارات التصور

العقلى وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وفاعلية الذات والتى تدخل جميعها فى نطاق التدريب العقلى.

- **التوجيه والإرشاد النفسى للرياضيين** ويتضمن الوسائل الفاعلة للإعداد النفسى للرياضيين وطرق وضع الأهداف وتنمية الإرادة والروح الرياضية والخلق الرياضى.

*** الدراسة النفسية للارتقاء بالصحة البدنية والنفسية والرفاهية والسعادة:**

وتتضمن موضوعات مثل:

- الصحة النفسية للرياضيين والممارسين للنشاط الحركى.
- المشكلات والاضطرابات المرتبطة بالعقاقير المنشطة ومتاعب الأساليب الغذائية والسمنة فى المجال الرياضى.
- الحمل الزائد والإجهاد والإنهاك والاحتراق النفسى فى الرياضة.
- الجوانب النفسية للإصابات الرياضية والصدمة النفسية فى الرياضة ووسائل مواجهتها.

*** الدراسة النفسية للنمو والتطور النفسى:**

ومن بين أهم موضوعاتها ما يلى:

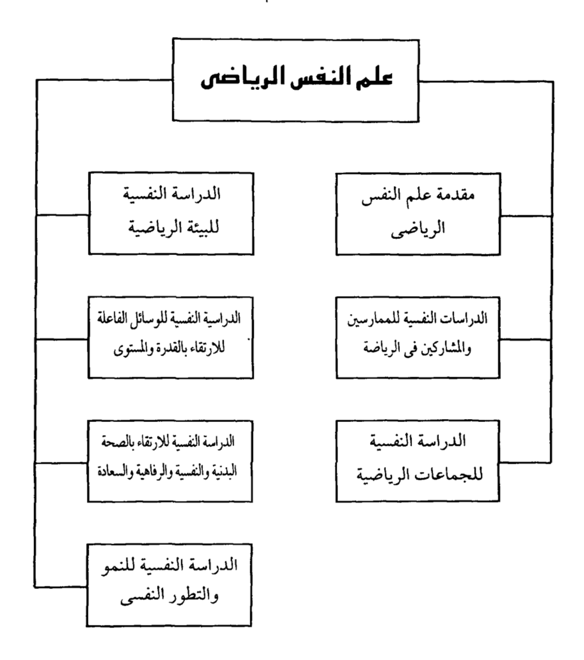
- مفهوم النمو وأهم مبادىء النمو والعلاقة المؤثرة فى النمو وعلاقتها بالمستوى الرياضى.
- مراحل النمو وخصائصها الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والعلاقة بينها وبين الممارسة الرياضية.

وينبغى علينا مراعاة أن التقسيمات أو التصنيفات السابقة (شكل رقم ١) ليست تقسيمات أو تصنيفات جامدة ولكنها تتميز بالمرونة، ومن ناحية أخرى فإن هناك تداخلاً بين بعض هذه الموضوعات بعضها بالبعض الآخر نظراً لاعتماد بعض هذه الموضوعات على مفاهيم ومعارف بعض الموضوعات الأخرى.

وهناك وجهة نظر تشير إلى أنه يمكن تقسيم هذه الموضوعات الكلية التى

شكل رقم (١)

الموضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضى



يشتمل عليها علم النفس الرياضى إلى عدة أجزاء، وقد يطلق عليها علوم نفسية رياضية مصغرة ، ومن أمثلة ذلك ما يلى :

* علم نفس التدريب الرياضى (سيكولوجية التدريب الرياضى)
* علم نفس المنافسات الرياضية (سيكولوجية المنافسات الرياضية) .
* علم نفس اللاعب الرياضى (سيكولوجية اللاعب الرياضى) .
* علم نفس المدرب الرياضى (سيكولوجية المدرب الرياضى) .
* علم نفس الجماعات الرياضية (سيكولوجية الجماعات الرياضية) .
* علم نفس القيادة فى الرياضة (سيكولوجية القيادة الرياضية) .
* علم الصحة النفسية للرياضيين والممارسين للرياضة .
* علم نفس النمو والتطور فى الرياضة .

وينضوى تحت لواء كل علم من هذه العلوم النفسية المصغرة مجموعة من الموضوعات التى قد تختلف فيها وجهات النظر من باحث لآخر أو من مؤلف لأخر ، إلا أنها فى نهاية الأمر تعتبر جزءًا لا يتجزأ من موضوعات أسرة علم النفس الرياضى .

٣ - التوجهات المعاصرة فى علم النفس الرياضى

يلاحظ فى المجال الرياضى أن هناك عدة توجهات Orientations متاحة لاختيار إحداها من جانب المدربين الرياضيين وخاصة فى الألعاب الجماعية على أساس أن اختيار توجه معين يعتقد المدرب الرياضى فى صحته وصدقه قد يضمن له النجاح والفوز فى المنافسات الرياضية.

فعلى سبيل المثال: قد يكون توجه بعض المدربين الرياضيين هو الاهتمام بالقدرات الهجومية العالية لفريقه كأساس للنجاح والفوز، فى حين قد يعتقد بعض المدربين الآخرين أن التوجه الذى يشير إلى ضرورة الاهتمام بالدرجة الأولى بالقدرات الدفاعية للاعبين يعتبر بمثابة مفتاح النجاح والفوز، وقد يعتقد فريق ثالث من المدربين الرياضيين أن التوازن ما بين القدرات الدفاعية والهجومية للاعبين قد يعتبر أهم عامل من عوامل النجاح والفوز فى المنافسات الرياضية.

ومثل هذه التوجهات المتعددة التى يميل إليها العديد من المدربين الرياضيين تماثلها توجهات متعددة من الباحثين والمؤلفين والإخصائيين فى مجال علم النفس الرياضى.

فعلى سبيل المثال قد يتبنى بعض الباحثين أو المؤلفين أو الإخصائيين توجه معين من توجهات علم النفس المعاصرة وتدور أبحاثهم أو مؤلفاتهم أو تعاملهم مع الرياضيين وممارسى الأنشطة الرياضية فى إطار نماذج ونظريات وافتراضات هذا التوجه.

وفى ضوء ما أشار به كل من «دودج فرنالد Fernald» (١٩٩٧) ووااينبرج Weinberg وجولد Gould (١٩٩٥) يمكن تقديم أهم التوجهات المعاصرة فى علم النفس الرياضى على النحو التالى:

* التوجه النفسى - الفسيولوجى Psychophysiological

* التوجه السلوكى Behavioral orientation
* التوجه المعرفى Cognitive orientation
* التوجه المعرفى – السلوكى Cognitive - Behavioral

٣/ ١- التوجه النفسى - الفسيولوجى:

يعتقد أصحاب هذا التوجه أن أفضل طريقة لدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية لدى الفرد أثناء الممارسة الرياضية تكون فى إطار دراسة تكوينات الدماغ Brain structures والدفعات العصبية والجينات والهرمونات وغير ذلك من العمليات الفسيولوجية والبيولوجية النفسية نظراً لأن خبرات ومعلومات الفرد النابعة من أجهزته الجسمية المختلفة هى أساس استجاباته وسلوكه.

وأصحاب هذا التوجه يفضلون اللجوء إلى القياسات الفسيولوجية كقياس نشاط المخ والنبض والضغط، أو قدرة العضلات أو سرعة الاستجابة وغير ذلك من القياسات لمحاولة التوصل إلى العلاقات بينها وبين السلوك. فعلى سبيل المثال قد تستخدم بعض المقاييس الفسيولوجية المتعددة لمحاولة التعرف على قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية حتى يمكن التنبؤ بسلوكه فى غضون المنافسة الرياضية.

٣/ ٢- التوجه السلوكى:

ينظر أنصار هذا التوجه إلى سلوك الممارسين للنشاط الرياضى على مختلف مستوياته على أنه نابع من البيئة أو الموقف. وهم فى ذلك يضعون أهمية قليلة بالنسبة لجوانب التفكير والشخصية والإدراكات. ويؤكدون على أن هناك بعض العوامل البيئية أو الموقفية التى تسهم فى التأثير المباشر على سلوك الممارسين للنشاط الرياضى وبصفة خاصة عوامل التدعيم والحفز والثواب والعقاب والتعلم من الآخرين أو القدوة Modeling.

أى أن التأثيرات البيئية أو الموقفية هى التى تشكل الطريق التى تحدد السلوك والخبرة ويشيرون إلى أن الفرد الرياضى قد يسلك بطريقة معينة فى مجال بيئى أو موقفى معين، فى حين أنه قد يسلك بصورة مغايرة فى مجال بيئى أو موقفى آخر.

٣/ ٣ - التوجه المعرفى:

الاهتمام الأساسى لأصحاب هذا التوجه هو العمليات العقلية (العمليات المعرفية) - أى التركيز على دراسة الإدراكات الحسية والانتباه والتصور والتذكر والتفكير من حيث أنها المعارف العقلية التى تشكل المحددات الأساسية للسلوك والخبرة.

وقد تأثر هذا التوجه بالتقدم الواضح فى تكنولوجيا المعلومات وتكنولوجيا الاتصال والحاسبات الآلية وعمليات «معالجة المعلومات Information processing» والتى تعزى إلى الطرق التى تمكن الإنسان من اكتساب واسترجاع واستخدام المعلومات فى عالمه الخارجى.

٣/ ٤ - التوجه المعرفى - السلوكى:

يفترض أصحاب هذا التوجه أن السلوك يتحدد من خلال كل من البيئة (الموقف) والمعرفة والمدركات والأفكار - أى من خلال كيفية إدراك أوتفسير الفرد للبيئة أو الموقف. ويؤكدون على أن الإدراكات والأفكار هى المحددات الأساسية للسلوك.

فعلى سبيل المثال قد يفسر اللاعب بعض العبارات على استخبار للقلق على أساس أنها قلق معوق فى موقف بيئى معين كموقف الامتحان النظرى مثلاً، فى حين أنه قد يفسر هذه العبارات على أنها قلق ميسر فى موقف بيئى آخر كموقف المنافسة الرياضية مثلاً.

وهناك العديد من الباحثين والمؤلفين فى علم النفس الرياضى الذين يفضلون التوجه المعرفى - السلوكى وينظرون إليه على أنه التوجه المناسب لدراسة العديد من الموضوعات النفسية فى المجال الرياضى.

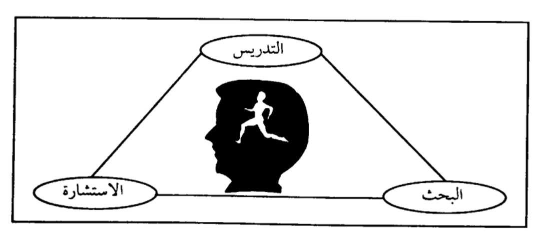
٤ - مجالات التخصص المهنى فى علم النفس الرياضى

هناك العديد من المجالات التى يمكن أن يتخصص فيها كل من يرغب فى العمل فى مجالات علم النفس الرياضى. وقد أشار العديد من المؤلفين إلى أن أهم هذه المجالات تكاد تنحصر فى المجالات التالية : شكل رقم (٢)

* البحث العلمى Research
* التدريس Teaching
* الاستشارة Consulting

شكل رقم (٢)

مجالات التخصص المهنى فى علم النفس الرياضى عن: واينبرج Weinberg وجولد Gould (١٩٩٥)



٤/ ١ - مجال البحث العلمى :

يتطلب الأمر بالنسبة لأى علم من العلوم أن يقوم المتخصصون فى هذه العلوم المختلفة بالمحاولات الجادة لتطويرها عن طريق إجراء البحوث والدراسات. ومن أمثلتهم فى مجال علم النفس الرياضى أساتذة البحث العلمى فى مراكز البحوث

الرياضية الذين يتفرغون لإجراء التجارب الميدانية والمعملية وإجراء البحوث والدراسات ونشر نتائجها فى المجلات العلمية ومحاولة تقديم النماذج والنظريات والافتراضات التى يمكن أن تسهم فى تطوير معارف ومعلومات علم النفس الرياضى والتى يمكن أن تساعد على الارتقاء بتطبيقات هذا العلم.

٤/ ٢ - مجال التدريس:

من أمثلة المهنيين فى هذا المجال أعضاء هيئات التدريس بكليات التربية الرياضية والكليات الجامعية الأخرى التى تهتم بمجال علم النفس الرياضى والذين يقومون بتدريس مقررات علم النفس الرياضى المتعددة فى الدراسة الجامعية الأولى وفى الدراسات العليا. كما قد يقع على كاهلهم أيضا الإشراف على الرسائل العلمية (ماجستير/ دكتوراه) فى المجالات المختلفة لعلم النفس الرياضى، وقد يقومون بإجراء الدراسات العلمية، وبذلك يجمعون بين مجالى البحث العلمى والتدريس فى علم النفس الرياضى.

٤/ ٣ - مجال الاستشارة النفسية:

ويتضمن هذا المجال مجموعة الإخصائيين الذين يعملون مع اللاعبين أو الفرق الرياضية والاستشاريين الذين يعملون مع الاتحادات الرياضية أو اللجان الأولمبية لتقديم خبراتهم النفسية لهذه الاتحادات واللجان أو الإخصائيين النفسيين الذين يعملون فى المراكز الترويحية الرياضية والأندية الصحية كما هو الحال فى الولايات المتحدة الأمريكية.

والاستشارة النفسية للرياضيين يمكن أن يعمل فى مجالها نوعين من الإخصائيين هما:

* الإخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى Clinical Sport Psychologist

* الإخصائى النفسى التربوى الرياضى Educational Sport Psychologist

٤/ ٣/ ١ - الإخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى:

هو الشخص المتخصص فى علم النفس الإكلينيكى (العيادى) أو الطبيب النفسى أو الاستشارى النفسى ولديه خلفية علمية للتعامل مع الأفراد الذين

يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة، بالإضافة إلى حضوره لدراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة. وهؤلاء الإخصائيون يكون لديهم تصريح رسمى من الجهات المختصة لمزاولة هذه المهنة.

وتبدو الحاجة إلى مثل هؤلاء الإخصائيين فى المجال الرياضى نظراً لاحتمال وجود نسبة ولو ضئيلة من الرياضيين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة والذين يحتاجون إلى العلاج النفسى.

٤/ ٣/ ٢ - الإخصائى النفسى التربوى الرياضى:

هو الشخص الذى لديه خلفية علمية متسعة فى مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة فى بعض فروع علم النفس وعلم النفس الرياضى. وينظر إلى الإخصائى النفسى التربوى الرياضى على أنه «المدرب العقلى Mental Coach» الذى يقوم بتعليم وإكساب اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للرياضة المهارات النفسية المختلفة كمهارات الاسترخاء والتنشيط والتصور العقلى ومهارات الانتباه والتركيز والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية التى تسهم فى مواجهة القلق والاستثارة والضغوط وتهيئة اللاعبين نفسياً قبل الاشتراك فى المنافسات الرياضية، وكذلك الإسهام فى سرعة تعلم وإتقان المهارات والقدرات الحركية والخططية.

٤/ ٣/ ٣ - الفروق بين الإخصائى النفسى الإكلينيكى والتربوى الرياضى:

فى غضون التطور السريع الذى حدث خلال السنوات الأخيرة فى مجال علم النفس الرياضى احتدم الجدل حول تساؤل هام وهو: من هو الإخصائى النفسانى المؤهل للعمل مع اللاعبين والفرق الرياضية؟ هل هو الإخصائى النفسى الإكلينيكى (العيادى)، أو هل هو الطبيب النفسى Psychiatrist، أو الاستشارى النفسى Counselor، أو الإخصائى النفس التربوى الرياضى؟

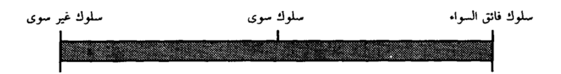
ومن بين الإجابات على هذا التساؤل الهام الرأى الذى قدمه راينر مارتنز Martens (١٩٩٠) والذى يمكن تلخيصه فيما يلى، والذى يقدم تصوراً واضحاً للفرق بين الإخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى والإخصائى النفسى التربوى

الرياضى والذى أشار فيه إلى أنه لكى يمكن الإجابة على هذا التساؤل الهام ينبغى أولاً أن نتعرف على طبيعة سلوك اللاعب الرياضى.

وأشار مارتنز إلى أنه يمكن تمثيل سلوك اللاعب الرياضى على خط متصل يتراوح ما بين سلوك غير سوى Abnormal إلى سلوك فائق السواء Supernormal وفى مكان ما من منتصف هذا الخط المتصل يقع السلوك السوى Normal كما فى الشكل رقم (٣).

شكل رقم (٣)

الخط المتصل للسلوك



وعندما يواجه اللاعب الرياضى مشكلات أو اضطرابات نفسية عميقة أو حادة مثل: الأعراض العصابية كالوسواس القهرى مثلا، أو الذهانية كالفصام مثلا، فإن سلوكه يمكن أن يقع إلى يسار السلوك السوى تجاه السلوك غير السوى. وعندئذ فإن الطبيب النفسى الإكلينيكى أو الاستشارى النفسى هو الإخصائى المناسب لمد يد المساعدة لمساعدة مثل هذا اللاعب الرياضى وعندئذ ينظر إليه على أنه شخص عادي وليس شخصاً رياضياً.

أما إذا كانت متاعب ومشكلات السلوك ترتبط بالأداء الرياضى للاعب فإن المهنى المناسب لمساعدة اللاعب ينبغى أن يكون متخصصا يفهم فى كل من السلوك غير السوى والرياضة.. وفى هذه الحالة فإن المتخصص يكون إخصائياً نفسياً إكلينيكياً رياضياً. مع ملاحظة أن مثل هذا اللاعب الذى يعانى من مشكلات أو اضطرابات نفسية عميقة أو حادة والذى يحتاج إلى العلاج النفسى قد يمكن استمراره فى الممارسة الرياضية فى حالة عدم وجود مخاطر على نفسه أو

على غيره. أما فى حالة وجود هذه المخاطر فعندئذ ينبغى عدم السماح له بالمشاركة الرياضية.

والغالبية العظمى من اللاعبين الرياضيين ينظر إليهم على أنهم أسوياء ولكن يحتاجون إلى الرعاية النفسية لكى يصبحوا فى حالات أقصى السواء النفسى. فكما أن اللاعب الرياضى يمتلك أقصى القدرات البدنية والمهارية فإن وصوله إلى أعلى المستويات الرياضية يتطلب أيضاً امتلاكه لأقصى السواء النفسى الذى يساعده على تحمل الضغوط والاستثارة العالية خلال مواقف التدريب والمنافسات الحساسة وفى نفس الوقت الأداء بأفضل قدراته. كما هو الحال عندما يتصدى لاعب كرة القدم لركلة جزاء فى الدقائق الأخيرة من المباراة والتى يمكن أن تحدد الفائز فى بطولة حساسة وهامة وهو الأمر الذى يواجهه العديد من اللاعبين الرياضيين فى مثل هذه المواقف الضاغطة وغير العادية ويتطلب الأمر فى نفس الوقت الأداء بأفضل ما يمكن من مهارة.

ولذا فإن علم النفس الرياضى يسهم بالدرجة الأولى فى المساعدة النفسية للاعبين الرياضيين الأسوياء للتحرك تجاه اليمين على الخط المتصل تجاه أقصى السواء. والمهنى المناسب الذى يمكنه مساعدة اللاعب الرياضى السوى فى اكتساب المهارات النفسية المطلوبة للإرتقاء بالأداء وتطوير المستوى الرياضى والتمتع بالممارسة الرياضية هو الإخصائى النفسى التربوى الرياضى.

وأشار «مارتنز» إلى أنه من الأهمية بمكان عدم الخلط بين وظائف الطبيب النفسى الرياضى والإخصائى النفسى التربوى الرياضى نظراً لأن تدريب المهارات النفسية (كمهارات الاسترخاء والتصور العقلى وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية) هى بالدرجة الأولى وظيفة الإخصائى النفسى التربوى الرياضى والتى توجه بالدرجة الأولى اللاعبين الرياضيين الأسوياء الذين يواجهون أنواعاً غير عادية من التوترات والاستثارة والقلق والضغوط النفسية فى الرياضة التنافسية.

والخلاصة أن كون الشخص طبيباً نفسياً أو إخصائياً نفسياً لا يعنى أنه معد جيداً للعمل فى مجال الإعداد النفسى للرياضيين، إذ أن إخصائى علم النفس

التربوى الرياضى المؤهل هو الشخص المناسب لمساعدة الرياضيين فى اكتساب وتطوير المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة لتساعدهم فى إظهار مهاراتهم وقدراتهم البدنية فائقة السواء.

وهناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى بعض الدول التى لا تؤمن إدارتها الرياضية باستخدام إخصائيين نفسانيين تربويين رياضيين للعمل على مساعدة اللاعبين الرياضيين أو الفرق الرياضية على أساس الفكرة الخاطئة للبعض بأن هؤلاء الإخصائيين مهمتهم الأساسية العمل مع «المجانين»، أو «المرضى بالأمراض النفسية»، وهو الأمر الذى يتطلب ضرورة التوعية بأهمية علم النفس الرياضى وأهمية تواجد إخصائى نفسى تربوى رياضى لكى يسهم جنباً إلى جنبا مع المدرب الرياضى فى الارتقاء بالقدرات والمهارات النفسية للرياضيين لكى يصبحوا فى أقصى حالات السواء النفسى.

٤/ ٤ - العلاقة بين مجالات التخصص المهنى فى علم النفس الرياضى:

ينبغى النظر إلى المجالات الثلاثة للتخصص المهنى فى علم النفس الرياضى (البحث العلمى والتدريس والاستشارة) كما فى الشكل رقم (٢) على أنها مجالات متفاعلة ومرتبطة معاً برباط وثيق. فعلى سبيل المثال فإن نتائج البحوث العلمية التى يتوصل إليها إخصائى البحث العلمى فى علم النفس الرياضى يمكن الإفادة منها فى عمليات التدريس وعمليات الاستشارة.

فعملية التدريس فى علم النفس الرياضى تحاول أن تقدم أحدث المعارف والنظريات ونتائج البحوث النابعة من عمليات البحث العلمى. ومن ناحية أخرى فإن مجال الاستشارة النفسية مع الرياضيين أو الممارسين للأنشطة الرياضية أو الحركية المختلفة يتأسس على أحدث نظريات البحوث العلمية. كما أن مجال الاستشارة يمد العاملين فى مجالى البحث العلمى والتدريس بالخبرات التطبيقية التى تسهم فى الارتقاء بأبحاثهم وطرق تدريسهم.

ومن ناحية أخرى فإن عمليات التدريس فى علم النفس الرياضى هى التى تسهم فى تخريج الباحثين والاستشاريين المزودين بأحدث المعارف والمعلومات.

الفصل الثانى

نبذة تاريخية عن علم النفس الرياضى

١/ البدايات الأولى

٢/ من بداية القرن العشرين حتى نهاية السبعينات

* فى الولايات المتحدة الأمريكية
* فى الاتحاد السوفيتى
* فى ألمانيا
* فى تشيكوسلوفاكيا

٣/ علم النفس الرياضى المعاصر

٤/ التطور التاريخى لتكوين جمعيات علم النفس الرياضى

٥/ علم النفس الرياضى فى مصر

٦/ الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى



١ - البدايات الأولى

من الصعوبة بمكان فصل نشأة علم النفس الرياضى وتطوره عن نشأة وتطور علوم النفس الأخرى. وقد يبدو من المناسب أن نتعرض لهم معاً وخاصة خلال دراسة المراحل الأولى للتطور.

إن علم النفس كعلم تجريبى ظهر أولاً فى معمل علم النفس بمدينة «ليبزج» (ألمانيا الشرقية سابقاً) والذى أسسه فلهلم فنت (١٨٣٢-١٩٢٠). وكان «فنت» وتلاميذه يبحثون فى الإحساس والحركة والتأثرات الوجدانية الأولية والعمليات النفسجسمية المتصل بالحواس وقياس زمن الرجع. وكانت التجارب المبكرة فى فى الإحساس التى قام بها «فيبر» (١٧٩٥-١٨٧٨)، و«فخنر» (١٨٠١-١٨٨٧) قد أدت إلى التوصل إلى بعض القوانين النفسجسمية (قانون فيبر أو قانون العتبة الفارقة) وأمكن بذلك قياس الإدراك الحاس - حركى عن طريق التمييز بين أثقال مختلفة يحملها الفرد.

وقبيل نهاية القرن التاسع عشر أجريت العديد من التجارب فى كل من أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية عن علاقة الإدراك الحاس - حركى ببعض أوجه الأداء الحركى. كما بحث «تربلت» عام ١٨٩٨ فى موضوع «تأثير المتفرجين على صفة التحمل لمتسابقى الدراجات». وفى نفس العام قام العلماء بدراسة «العلاقة بين دقة الإبصار والحكم الحركى». وتلا ذلك قيام «وودورث» ببحث «إمكانية قياس بعض المكونات الأساسية للإحساس الحركى.

وكان السلوكيون فى أوروبا وأمريكا عاكفين على دراسة الاستجابات الحركية للإنسان والحيوان باستخدام الملاحظة الموضوعية. وكان «بافلوف» وتلاميذه فى الاتحاد السوفيتى يدرسون الأفعال المنعكسة فى الكلاب والقردة والأطفال.

وعكف «ثورنديك» فى الولايات المتحدة الأمريكية على دراسة الدافعية والتعلم. وكشف «واطسن» عن التعلم بملاحظة تسلسل الاستجابات الحركية للفئران فى المتاهات. وبدأ «البورت» و«سكنر» و«يركس» وغيرهم فى «هارفارد» بتكوين أساس علمى للتعلم الشرطى ونظريات الشخصية وسلوك الحيوان.

وفى حوالى تلك الفترة بدت صحوة علمية فى مجال التربية البدنية. وكان المربون الرياضيون على ما يبدو يحاولون تطوير وبلورة معلوماتهم ومعارفهم عن خبايا وأسرار النشاط البدنى. ونادى بعض علماء التربية البدنية بأن التمرينات البدنية والاشتراك فى الأنشطة الرياضية من العوامل التى تؤثر على النواحى الانفعالية والاجتماعية والعقلية للشخصية.

وفى نفس الوقت كان علم النفس التجريبى - بالرغم من تشتت جهده فى صراعات منهجية متعددة - قد بدأ التوصل إلى العديد من المعارف والمعلومات الأساسية فى مجال الاستجابات الحركية والتعلم الحركى والإدراك الحاس - حركى.

وفى بداية القرن العشرين ظهرت بعض المعالجات المبكرة لبعض الموضوعات التى يمكن أن تندرج تحت مجال علم النفس الرياضى ومن أمثلتها المقالات التى كتبها «جسراند» (١٩٠١) عن «النواحى النفسية للعبة كرة القدم»، والمقالات التى سطرها «دى كوبر تان» (١٩٠٣) فى فرنسا تحت عنوان: «مقالات فى علم النفس الرياضى»، وقد اشتملت على أهمية الرياضة من حيث إنها وسيلة للتعبير الجمالى، وللتربية ولاكتساب الاتزان الانفعالى. هذا بالإضافة إلى ما كتبه «بارت» (١٩١٢) فى ألمانيا عن تأثير النشاط البدنى على قوة الإرادة والخلق وتناوله لبعض الطرق والوسائل التى تسهم بها التربية البدنية فى تطوير الخلق لمن يمارسون الرياضة.

وبالرغم من استخدام هذه الكتابات المبكرة للعديد من مصطلحات علم النفس إلا أنها فى واقع الأمر كانت تتميز بالمعالجة الفلسفية والتصورات النظرية.

وفى أوائل القرن العشرين ظهرت بعد ذلك عدة دراسات نظرية وتجريبية كان لها فضل إرساء حجر الأساس فى نشأة علم النفس الرياضى وتطوره.

٢ - من بداية القرن العشرين حتى نهاية السبعينات

فيما يلى عرض موجز لتطور علم النفس الرياضى فى بعض البلدان التى كان لها الفضل فى نشأة علم النفس الرياضى وهى: الولايات المتحدة الأمريكية والاتحاد السوفيتى (سابقاً) وألمانيا وتشيكوسلوفاكيا (سابقاً).

٢/ ١ - فى الولايات المتحدة الأمريكية:

فى حوالى بداية القرن العشرين يمكن العثور فى كتابات عدد من المربين الرياضيين فى الولايات المتحدة الأمريكية (كلارك هذرنجتون، وليامز جسى فيرنج) على العديد من الاهتمامات الفلسفية والتجريبية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية للنشاط الحركى. كما ظهر العديد من الآراء التى تنادى بأن النشاط البدنى أو النشاط الحركى يمكن أن يقدم الكثير للأطفال أكثر من مجرد تدريب عضلاتهم. هذا بالإضافة إلى ظهور بعض الكتابات المبكرة التى تعالج بعض موضوعات علم النفس الرياضى مثل الكتاب الذى نشره «جريفز» عام ١٩٢٨ بعنوان «سيكولوجية التدريب - دراسة عن نظريات التدريب من وجهة نظر علم النفس»، وتضمن هذا المرجع اقترابا علمياً لبعض التعليمات والنصائح فى بعض الأنشطة الرياضية كنتيجة للإفادة من بعض الأسس العامة لعلم النفس.

وفى الفترة ما بين عام ١٩٢٠-١٩٣٠ كانت هناك بعض الكتابات عن المشكلات الأساسية المرتبطة بالتعلم الحركى. وفى عام ١٩٣٠ تم تأسيس معامل لأبحاث التعلم الحركى وبحوث التربية البدنية فى عدد من الجامعات مثل جامعة «الينوى» برئاسة «جريفز» وفى جامعة «بن ستيت» برئاسة «لوثر» وجامعة «وسكونسن» برئاسة«رجسدال» الذى قام بتأليف مرجع عن «سيكولوجية التعلم الحركى» يعتبر من أوائل المراجع الهامة فى علم النفس الرياضى.

وفى عام ١٩٣٠ اتخذت خطوة هامة لإنجاح البحث العلمى فى مجال التربية البدنية وذلك بظهور مجلة «The Research Quarterly» وهى مجلة متخصصة فى نشر بحوث التربية البدنية وأسستها الجمعية الأمريكية للتربية البدنية.

وفى نفس الوقت كان علماء النفس التجريبيون فى أقسام علم النفس بمختلف الجامعات فى أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية مستمرين فى القيام بدراسات مرتبطة بالتعلم الحركى والأداء الحركى، ولكن غالباً ما كانت أبحاثهم المرتبطة بالنواحى الحركية لا تهدف أساساً لمعالجة مشكلات التعلم أو الأداء الحركى بل كانت النواحى الحركية مشكلات ثانوية أو فرعية لمساعدتهم على التوصل إلى بعض النتائج فى موضوعات أبحاثهم الرئيسية.

وفى غضون الحرب العالمية الثانية كانت معظم البحوث الخاصة بالأداء الحركى، مرتبطة باحتياجات القوات المسلحة مثل المهارات الحركية اللازمة للجنود والطيارين.

وعقب الحرب العالمية الثانية اجتذبت معامل بحوث التربية البدنية فى الجامعات بعض علماء النفس الأمر الذى أسهم بدرجة كبيرة فى تطوير البحوث الخاصة بالأداء الحركى والتعلم الحركى. ومن هؤلاء العلماء «أرثر هامل» الذى قام بالعديد من البحوث فى موضوعات تتعلق بالفروق بين الرياضيين فى الإدراك الحركى.

كما يعتبر «هنرى فرانكلين» من علماء النفس الذين شاركوا علماء التربية البدنية فى أبحاثهم المتطورة عن سرعة الحركة والتعلم الحركى وزمن الاستجابة الحركية، كما أسهم فى تخريج عدد من الباحثين المؤهلين والحاصلين على درجة الدكتواه والذين كان لهم الفضل فى تأسيس معامل بحوث فى جامعتى «كاليفورنيا» و«أوهايو» وبعض الجامعات الأمريكية الأخرى.

وفى حوالى منتصف القرن العشرين بدأ ظهور بعض المؤلفات التى تعالج عدداً من موضوعات علم النفس الرياضى مثل كتاب «جون لوثر» عن «سيكولوجية التدريب» وكتاب «أدوين فلايشمان» عن تحليل العوامل الهامة المرتبطة بمراحل تعلم المهارات الحركية باستخدام طريقة التحليل العاملى للتعرف على الأبعاد المختلفة للإدراك الحاس - حركى. وقد أسهمت بحوث «فلايشمان» فى إضافات جديدة بالنسبة للعوامل المؤثرة فى بداية ومنتصف ونهاية منحنيات التعلم الحركى.

وفى نفس الوقت أخذت كتابات العديد من علماء التربية البدنية فى الاتجاه بصورة متزايدة نحو التعلم الحركى والسلوك الحركى وظهرت مقالات متعددة خاصة بسيكولوجية النشاط البدنى فى مجلة "The Research Quarterly" وفى بعض مجلات علم النفس المتخصصة.

وفى عام ١٩٦٠ بدأ ظهور بعض المؤلفات التى تلخص نتائج البحوث المرتبطة بسيكولوجية النشاط الحركى، إذ قام «كراتى» عام ١٩٦٤ بنشر مؤلفه «السلوك الحركى والتعلم الحركى» وهو كتاب منهجى للدراسات العليا فى التربية البدنية وأعقبه بكتاب آخر لطلاب التربية البدنية بعنوان «علم النفس والنشاط البدنى».

وفى عام ١٩٦٧ ظهر كتابان منهجيان لطلبة التربية البدنية أولهما من تأليف: «جوزيف أوكسندين» من جامعة تمبل ببنسلفانيا بعنوان: «علم النفس والتعلم الحركى»، وثانيهما من تأليف: «روبرت سنجر» من جامعة «الينوى» بعنوان «التعلم الحركى والأداء الإنسانى».

وفى نفس الوقت قام بعض علماء النفس الإكلينيكى فى جامعتى «سان جوس» و«كاليفورنيا» باستخدام أنواع متعددة من استخبارات الشخصية لدراسة سمات الشخصية لمختلف الفرق الرياضية فى منطقة «سان فرانسيسكو». وقاموا بمساعدة عدد من الباحثين فى الكليات والجامعات المختلفة فى أبحاثهم النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى وضمّنوا نتائج بحوثهم وخبراتهم فى هذا المجال فى كتاب بعنوان «اللاعبون ذوى المشكلات، وكيفية معاملتهم»، ويعتبر هذا المرجع من أوائل المراجع التى تصدت لبحث بعض الموضوعات النفسية الخاصة بلاعبى المستويات الرياضية العالية.

وفيما بعد عام ١٩٦٠ بقليل اتجه بعض الأطباء النفسانيين فى بحوثهم نحو الرياضة وخاصة تجاه النواحى الدينامية النفسية للرياضيين. وظهر كتاب «الدافعية فى اللعب والألعاب الرياضية» ويتضمن مقالات لحوالى خمسين من الأطباء النفسانيين وغيرهم فى بعض الموضوعات التى تعالج التفاعل بين الذات البشرية والنشاط الرياضى. وفى نفس الوقت ظهر كتاب آخر لطبيب نفسانى بعنوان «الجنون فى الرياضة» يعتبر من المراجع النفسية الهامة فى المجال الرياضى.

وفى عام ١٩٦٥ رحل ٣٥ باحثاً أمريكياً من العاملين فى مجال النفس والتربية الرياضية إلى روما لحضور المؤتمر الدولى الأول لعلم النفس الرياضى وأعقب ذلك تكوين «جمعية أمريكا الشمالية لعلم النفس الرياضى» برئاسة «أرثر سلاتر همل» وقامت هذه الجمعية فى عام ١٩٦٧ بالعديد من المحاولات لإرساء قاعدة علم النفس الرياضى إلى ما يقرب من ٢٠٠ عضو واستطاعت هذه الجمعية فى نوفمبر ١٩٦٨ من تنظيم المؤتمر الدولى الثانى لعلم النفس الرياضى فى مدينة «واشنطن» بالتعاون مع «الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح» وقد اشترك فى هذا المؤتمر ما يزيد على ٢٠٠ باحث من ١٦ دولة واستغرقت اجتماعاته أربعة أيام وتم فيها مناقشة وعرض ما يزيد على ١٠٠ ورقة بحث فى الموضوعات المختلفة لعلم النفس الرياضى.

وفى عام ١٩٦٦ وضع «لورانس لوك» من «جامعة كولومبيا» مقرراً دراسياً لطلبة الدكتوراه (Ph. D.) عن «سيكولوجية التعلم الحركى». ومنذ ذلك الوقت قامت عدد من الجامعات فى الولايات المتحدة الأمريكية بتشجيع التخصص على مستوى الدراسات العليا فى سيكولوجية النشاط الحركى.

وهكذا نجد أنه فى غضون السنوات الأخيرة ازداد اهتمام العلماء بالعديد من الموضوعات الخاصة بعلم النفس الرياضى، ومما يقدم الدليل على ذلك أنه فى المؤتمر الدولى للصحة والتربية البدنية والترويح الذى عقد بمدينة «سانت لويس» عام ١٩٦٨ تم تقديم ٣٠ ورقة بحث عن موضوعات متعددة للتربية الرياضية بارتباطها ببعض العلوم الأخرى مثل الفسيولوجيا وعلم الحركة وعلم الاجتماع، فى حين تم تقديم ٤٣ ورقة بحث فى الموضوعات الخاصة بعلم النفس الرياضى.

٢/ ٢ فى الاتحاد السوفيتى (سابقا):

قبل قيام الثورة البلشفية عام ١٩١٧ لم يكن هناك اهتمام يذكر بموضوعات علم النفس الرياضى، إلا أن «روديك» يذكر أن «لسجافت» كان أول من أبرز أهمية الأسس النفسية للتمرينات البدنية فى كتابه عن قواعد التربية البدنية لأطفال المدارس عام ١٩٠١.

وفى حوالى العشرينيات من القرن الحالى تم إنشاء بعض المعاهد المتخصصة فى التربية البدنية، وتم إجراء بعض الدراسات فى بعض مجالات علم النفس الرياضى مثل دراسات «روديك» عام ١٩٢٥ عن تحليل بعض التمرينات البدنية للتعرف على الخصائص المميزة لعملية تعلم المهارات الحركية، ودراسات «نيتشييف» فى سنة ١٩٢٦ من تأثير التربية البدنية على عمليات الإدراك والتذكر والانتباه والتصور، ودراسة «تيتسماريف» عام ١٩٢٨ عن دور التربية البدنية على نمو العمليات العقلية للأطفال الدارسين ودراسات «بونى» فى سنة ١٩٢٩ عن أثر المنافسات على شخصية المتسابقين فى رياضة التزحلق على الجليد.

وكانت معظم الدراسات السابقة تتأسس على مبادىء علم النفس الفسيولوجى، ودراسات بافلوف وتلاميذه.

وكان لإنشاء قسم الأبحاث العلمية التابع للمعهد المركزى للتربية البدنية فى موسكو أثر إيجابى واضح فى تطور علم النفس الرياضى فى الاتحاد السوفيتى (سابقاً). وكان من أهم واجبات هذا القسم إجراء دراسات فسيولوجية وطبية وقياسية ونفسية على الرياضيين.

كما قام العديد من الباحثين فى علم النفس فى معاهد التربية الرياضية فى موسكو ولينيجراد وتبليسى بإجراء بعض الدراسات لبعض المشاكل النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى، وقد أدت هذه الدراسات إلى تجميع قدر من المعلومات أسهمت فى إيضاح المفاهيم الأساسية لبعض موضوعات علم النفس الرياضى.

ومن أمثلة بعض الدراسات المرتبطة بمجالات علم النفس الرياضى التى قام بها الباحثون فى الاتحاد السوفيتى فى أواخر الثلاثينات حتى أواخر الخمسينات من هذا القرن ما يلى:

- الخصائص النفسية للسباحة - شوكولين ١٩٣٥.
- الخصائص الانفعالية لجرى المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة - تشير نكوفا ١٩٣٨.

- الإحساس الحركى فى السلاح - بونى ١٩٤٠ .
- السمات الإرادية للرياضيين - روديك ١٩٤٥ .
- دوافع النشاط الرياضى - روديك ١٩٤٨ .
- الخصائص النفسية لحالات ما قبل المنافسات - بونى ١٩٤٩ .
- تطور الميول الرياضية - بونى ١٩٥٢ .
- خصائص الإدراك الزمنى فى الجرى - رفالوفتش ١٩٥٣ .
- أهمية الإدراك البصرى والحركى للأداء فى الجمباز - سميرانوف ١٩٥٣ .
- خصائص التفكير الخططى فى الرياضة - جاجاييفا ١٩٥٤ .
- تغير زمن الرجع للاستجابات الحركية تحت تأثير تمرينات الاسترخاء - نار كيشفللى ١٩٥٤ .
- خصائص المهارات الحركية فى الرياضة - روديك ١٩٥٥ .
- الإعداد النفسى للرياضيين - ليليان ١٩٥٦ .
- أهمية الرياضة لتربية الشخصية - روديك ١٩٥٦ .

وفى عام ١٩٥٨ قام «روديك» بتأليف أول مرجع علمى شامل فى بعض موضوعات علم النفس الرياضى بعنوان «علم النفس - لمدرسى التربية الرياضية والمدربين» وتم ترجمته إلى العديد من اللغات .

وفى أوائل الستينيات احتل علم النفس الرياضى مكانة مرموقة فى الاتحاد السوفيتى (سابقاً) وتم إنشاء أقسام مستقلة لهذا العلم فى أكاديميات الثقافة البدنية فى موسكو ولينينجراد وتبليسى، وتحتوى على معامل علمية مجهزة بأحدث وسائل الاختبارات النفسية والقياس النفسى .

وفى عام ١٩٦٧ تم تكوين الجمعية السوفيتية لعلم النفس الرياضى وانضم إليها ما يقرب من ١٩٠ باحثاً من أشهر الباحثين فى الاتحاد السوفيتى الذين أسهموا فى إجراء العديد من الدراسات طبقاً لخطة علمية لخدمة النشاط الرياضى فى الاتحاد السوفيتى على مختلف مجالاته ومستوياته .

٢/ ٣ - فى ألمانيا :

٢/ ٣/ ١ - الفترة ما بين الحرب العالمية الأولى والثانية :

عقب الحرب العالمية الأولى قام فريق من ثلاثة من علماء النفس (شولته، سبل، جيزه) ببدء بعض الدراسات الأولية لتدريب وصقل معلمى التربية البدنية فى علم النفس الرياضى وذلك فى الفترة ما بين عام ١٩٢١ حتى عام ١٩٢٨ وذلك بمعهدى التربية البدنية بلييزج وبرلين وكانت محاضراتهم ومؤلفاتهم تغطى بعض الدراسات الفلسفية والتجريبية والخبراتية فى مجال بعض الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط البدنى. كما قام هؤلاء العلماء بتقديم بعض المؤلفات والمراجع التى تتأسس عليها الدراسات للمعلمين والمدربين الرياضيين.

وقد قام «شولته» فى عام ١٩٢١ بتأليف كتاب بعنوان «البدن والنفس - مقدمة فى سيكولوجية التربية البدنية». وهذا المرجع إستهدف إيجاد العلاقة ما بين الجسم والعقل وتغلب عليه الصبغة الفلسفية. ومؤلفه الثانى كان بعنوان «القدرات واختبارات الأداء فى الرياضة» عام ١٩٢٥ وكان يحتوى على بطارية اختبارات لقياس القدرات البدنية لتقدير الكفاءة البدنية للتلاميذ فى المدارس. وكتابه الثالث عام ١٩٢٧ بعنوان «ارتقاء المستوى فى الجمباز والألعاب الرياضية - دراسة نفسية أساسية»، وفيه تعرض لبعض أنواع الفروق الفردية بين اللاعبين وتركيب سماتهم وقدراتهم، كما تضمن بعض الموضوعات الأخرى مثل العمل الجماعى وروح الفريق وتفاعل الفريق كمجموعة، وتوتر ما قبل بداية المنافسات.

أما «سبل» فقد قام فى حوالى عام ١٩٢٠ بدراسة تأثير البرامج المختلفة للتربية البدنية على أداء التلاميذ عن طريق إجراء بعض الاختبارات فى التذكر والنسيان، والانتباه وبعض الاختبارات الأخرى المشابهة قبل وبعد تنفيذ برامج النشاط البدنى المختلفة الشدة والمحتوى واستطاع التوصل إلى أن البرامج العنيفة والبرامج المنخفضة الشدة ذات تأثير ضئيل على التلاميذ بعكس البرامج متوسطة الشدة. وقد قام بتسجيل نتائج هذه الدراسات فى كتابين أولهما بعنوان: «درس التربية البدنية والعمل العقلى لطفل المدرسة»، والثانى بعنوان: «التمرينات البدنية والعمل العقلى».

أما «جيزه» فقد قدم مرجعين يغلب عليهما الصبغة الفلسفية هما: «روح البدن» عام ١٩٢٤، و«الروح فى الرياضة» عام ١٩٢٥. وفى عام ١٩٢٨ قام بتأليف كتاب ثالث بعنوان: «التكنيكات النفسية فى التربية البدنية».

وقبل الحرب العالمية الثانية مباشرة قام «كلم» من جامعة «ليبزج» بكتابة مؤلفين، أولهما عام ١٩٣١ بعنوان: «أفكار عن التمرينات البدنية - دراسة نفسية جديدة»، وكان يبحث فى تأثير التمرينات البدنية على التحصيل الدراسى محاولاً المقارنة بين التحصيل الدراسى للتلاميذ فى المدارس التى بها برامج للتربية البدنية والمدارس التى تفتقر لهذه البرامج. أما كتابه الثانى فكان فى عام ١٩٢٨ بعنوان: «الأسس الإثنا عشر لعلم نفس التمرينات البدنية»، ويعتبر هذا المرجع من أوائل الدراسات فى التعلم الحركى والقدرات الحركية وانتقال أثر المهارات الحركية، كما تضمن دراسة عن العلاقة بين الإدراك الحسى والحركى من وجهة نظر علماء الجشتالت فى التعلم. وفى نفس العام اشترك «كلم» مع «كريجر» فى تأليف كتاب بعنوان: «الحركة» الذى يمكن اعتباره من أوائل المراجع الحديثة فى التعلم الحركى.

٢/ ٣/ ٢ - علم النفس الرياضى فى ألمانيا الديمقراطية (سابقا):

فى عام ١٩٥٠ تم إنشاء الأكاديمية الألمانية للثقافة البدنية والرياضية DHfK فى مدينة «ليبزج» بألمانيا الديمقراطية كمؤسسة علمية للتدريس والتدريب والبحث العلمى. وتم إنشاء قسم لعلم النفس الرياضى فى هذه الأكاديمية برئاسة «باول كونات» الذى نجح فى إنشاء معمل أبحاث لعلم النفس الرياضى. وقد تأثر أعضاء قسم علم النفس الرياضى بليبزج بزملائهم فى معهد التربية الرياضية بموسكو ولينينجراد نظراً للعلاقة الوثيقة التى تربط ألمانيا الديمقراطية (سابقاً) بالاتحاد السوفيتى (سابقا).

ومن بين الموضوعات التى قام قسم علم النفس الرياضى بليبزج بدراستها، موضوعات التعلم الحركى على أسس علم النفس الفسيولوجى ونظريات «بافلوف». وفى أواخر الخمسينات جذب اهتمامهم دراسة الأداء الحركى للمستويات الرياضية العالية، واستخدمت بعض الأجهزة المعملية فى هذه

الدراسات، كما استخدمت الدراسات الطولية لدراسة لاعبى المستويات الرياضية العالية نظراً لأن الباحثين كانوا يتشككون بصفة عامة فى صدق وثبات اختبارات الشخصية واختبارات الذكاء التى كان يستخدمها علماء الولايات المتحدة الأمريكية فى ذلك الوقت لاعتقادات أيديولوجية.

وفى بداية الستينات تمت مناقشة أولى الرسائل للدكتوراه فى مجال علم النفس الرياضى وأشرف عليها «باول كونات»، وكانت الرسالة الأولى عام ١٩٦٣ «لسجفريد ميللر» بعنوان: «دراسات نفسية عن الاختلاف بين المستوى أثناء التدريب والمستوى أثناء المنافسة كإسهام للارتقاء بالمستوى الرياضى»، والرسالة الثانية عام ١٩٦٣ أيضاً «لفرتز هنج» بعنوان: «أسلوب لتحديد الميول الرياضية»، والرسالة الثالثة عام ١٩٦٤ لمحمد حسن علاوى بعنوان: «التوقع لسلوك المنافس فى اللعب الرياضى».

وقد أسهمت جماعة علم النفس الرياضى فى جمهورية ألمانيا الديمقراطية بقسط وافر فى الارتقاء بمستويات الرياضيين فى جميع الأنشطة الرياضية وعملوا كفريق بحث مع الفرق القومية قبل وفى أثناء المنافسات الرياضية والدورات الأولمبية سواء فى معسكرات التدريب أو فى القرية الأولمبية. وقد ساعد ذلك على إكسابهم الخبرات التطبيقية فى مجال علم النفس الرياضى وخاصة فى مجالات التعلم الحركى وسمات الشخصية والقدرات ومستوى الطموح والميول والدافعية وخبرات النجاح والفشل وبعض اختبارات الأداء والانتقاء والاختيار وغير ذلك من الموضوعات التى ظهرت فى ثلاثة أجزاء بعنوان: «علم النفس الرياضى» بإشراف «باول كونات».

ومن الملاحظ أن مجال علم النفس الرياضى فى جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقا) كان يلقى كل مساعدة وعون من الأجهزة الحكومية المسئولة عن الرياضة لما يقدمه من خدمات للرياضيين والمربين الرياضيين، ونظراً لإسهامه الواضح فى التفوق الرياضى لجمهورية ألمانيا الديمقراطية فى الدورات الأولمبية والتى حازت فيها ألمانيا الديمقراطية (سابقاً) على ما يقرب من ١٠٠ ميدالية ذهبية وفضية

وبرونزية جعلتها فى المركز الثانى بين دول العالم بالرغم من أن تعداد ألمانيا الديمقراطية لا يتجاوز ١٧ مليون نسمة.

٢/ ٣/ ٣ - علم النفس الرياضى فى ألمانيا الاتحادية :

اجتذبت المشكلات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضى العديد من علماء النفس فى جمهورية ألمانيا الاتحادية وظهر العديد من المقالات والكتابات ورسائل الدكتوراه فى بعض الموضوعات فى المجالات المختلفة لعلم النفس الرياضى، مثل رسالة الدكتوراه لـ«بادم» عن الروح الرياضية عام ١٩٥٢، ورسالة الدكتوراه لـ«كورت كول» عن «مشكلة الإدراك الحاس - حركى فى الرياضة» عام ١٩٥٥، ودراسات «البونيكو» عن «الصحة النفسية فى الرياضة»، و«نويمان» عن «النشاط الرياضى والشخصية» عام ١٩٥٧، و«فشمان» عن «مشكلة الشجاعة فى التربية البدنية» عام ١٩٥٨.

وفى غضون السنوات الأخيرة اهتمت ألمانيا الغربية بعلم النفس الرياضى اهتماماً كبيراً وظهر العديد من المراجع العلمية والدراسات والبحوث ورسائل الدكتوراه فى موضوعات علم النفس الرياضى المتعددة. وتم تكوين جماعة لعلم النفس الرياضى من بين علماء النفس والأطباء النفسانيين وعلماء التربية الرياضية ولها اجتماعات دورية منتظمة وخطة عمل لدراسات متعددة وتقوم بتبادل خبراتها مع علماء النفس الرياضى فى العالم.

وفى عام ١٩٧٢ قامت جماعة علم النفس الرياضى بجمهورية ألمانيا الاتحادية بتنظيم المؤتمر الدولى الثالث لعلم النفس الرياضى لدول أوروبا فى مدينة «كلن» واستغرق أربعة أيام وتم فيه تقديم ما يزيد على ١٠٠ ورقة بحث فى العديد من موضوعات علم النفس الرياضى.

وهكذا نجد أن علم النفس الرياضى أصبح من المقررات الدراسية الأساسية فى معاهد وكليات التربية الرياضية فى جمهورية ألمانيا الاتحادية وخاصة فى «معهد التربية الرياضية بكلن» وكلية التربية الرياضية بجامعة هايدلبرج. كما أن «هرمان ريدر» أحد أساتذة علم النفس الرياضى البارزين فى جمهورية ألمانيا

الاتحادية شغل منصب السكرتير العام للجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى ويشغل حالياً منصب العمادة بكلية التربية الرياضية بجامعة هايدلبرج.

ومن المراجع العلمية الهامة التى ظهرت أخيراً فى ألمانيا الاتحادية كتاب «علم النفس الرياضى» بإشراف «ريدر» و«بيلمر» عميد كلية التربية الرياضية بميونخ، وكتاب «علم النفس فى التدريب والمنافسات الرياضية» لفريق من علماء النفس الرياضى و«التعلم الحاس - حركى» تأليف «أونجرر». هذا بالإضافة إلى العديد من المقالات والبحوث العلمية التى تنشر بصورة دورية فى المجلات العلمية المختلفة.

ومن أبرز إسهامات علماء ألمانيا الاتحادية فى مجال علم النفس الرياضى قيامهم بنشر دليل يتضمن المراجع العلمية فى رسائل الدكتوراه والماجستير فى مجال علم النفس الرياضى والتى تم نشرها فى جميع دول العالم ويحتوى هذا الدليل على ثلاثة أجزاء يشتمل الجزء الأول على البحوث والدراسات حتى عام ١٩٦٨، والجزء الثانى على البحوث والدراسات من ١٩٦٨ حتى ١٩٧٢، أما الجزء الثالث فيحتوى على البحوث والدراسات حتى عام ١٩٧٥، وهذه الأجزاء الثلاثة تتضمن ما يزيد على ٤٠٠٠ دراسة علمية فى المجالات المتعددة لعلم النفس الرياضى.

٢/ ٤ - علم النفس الرياضى فى تشيكوسلوفاكيا:

يرى «مرسلاف فانك» أن الأضواء الأولى التى أشارت إلى الاهتمام بسيكولوجية النشاط البدنى فى تشيكوسلوفاكيا هى رسالة الدكتوراه التى كتبها «أوجستين بشلات» من جامعة «تشارلز» ببراج عام ١٩٢٨ فى موضوع «سيكولوجية التمرينات البدنية» والتى عالجت موضوع الأساليب والطرق التى يمكن أن تسهم بها التمرينات البدنية فى النمو النفسى للفرد، وكذلك كتابات «كارل شوبوبا» عام ١٩٣٠ (وهو رياضى تشيكى درس علم النفس فى الولايات المتحدة الأمريكية) عن «الإعداد النفسى للاعبين» وقد سجل فيها الأفكار والمبادىء التى اكتسبها من المعامل التجريبية لعلماء النفس فى الولايات المتحدة الأمريكية.

ومنذ عام ١٩٥٠ كان طلاب وطالبات معاهد التربية الرياضية يدرسون بعض المقررات الدراسية عن الأسس النفسية للنشاط البدنى والرياضى. ومنذ عام ١٩٥٨ أصبح معهد التربية البدنية كلية من كليات جامعة تشارلز ببراج وأصبحت مادة علم النفس الرياضى من المواد الأساسية فى هذه الكلية وتم فيها إنشاء معمل تجريبى لدراسة المشاكل المرتبطة بسيكولوجية النشاط البدنى.

وفى عام ١٩٦٤ تأسست فى براج «الجمعية الأهلية لعلم النفس الرياضى» من ١٥ عضواً من علماء النفس والتربية الرياضية من المهتمين بالسلوك الحركى والرياضة. وكانت هذه الجمعية تتبع المجلس العلمى للجنة الحكومية للتربية البدنية والرياضة التى تعتبر المسئولة عن الرياضة فى تشيكوسلوفاكيا.

وقام أعضاء هذه الجمعية بعقد بعض المؤتمرات العلمية وإجراء بعض البحوث عن التعلم الحركى والمهارات الحركية وتطور النمو الحركى للأطفال وانتقال أثر التدريب وقيم التربية البدنية والتحليل السيكولوجى لبعض أنواع الأنشطة الرياضية ومستوى الطموح فى النشاط الرياضى والفروق الفردية فى الشخصية للاعبى المستويات الرياضية العالية والإعداد النفسى للاعبين قبيل المنافسات، كما قامت هذه الجمعية بدراسات فى علم النفس الرياضى للمدربين.

وتم الاعتراف بأعمال هذه الجمعية بواسطة المدربين والإداريين وأعضاء اللجنة الحكومية للتربية البدنية والرياضة وأعضاء اللجنة الأولمبية، كما اشتركت هذه الجمعية بممثلين عنها فى المؤتمر الدولى للرياضة الذى عقد قبيل الألعاب الأولمبية عام ١٩٦٤ بطوكيو وتم تقديم بعض البحوث فى مجال علم النفس الرياضى.

ونظراً لأن الدورة الأولمبية عام ١٩٦٨ كانت ستقام بالمكسيك التى تقع على ارتفاع عال فإن علماء النفس الرياضى فى تشيكوسلوفاكيا أسهموا بإجراء بعض الدراسات عن تأثير المرتفعات على الأداء الرياضى، كما رافق بعض علماء النفس الرياضى الفريق القومى التشيكى فى دورة المكسيك ١٩٦٨ كأعضاء رسميين.

وقد قامت اللجنة الحكومية للتربية البدنية والرياضية فى تشيكلوسلوفاكيا بالتعاون مع أجهزة الحكم المحلى بإنشاء مكاتب للاستشارة النفسية فى بعض المدن

بهدف الإرشاد والتوجيه والعلاج النفسى للرياضيين، وتعمل هذه المكاتب يومين أسبوعياً وتتم فيها مناقشة المشاكل النفسية للرياضيين مع المدربين والإداريين واقتراح وسائل التوجيه والإرشاد النفسى.

وفى عام ١٩٦٨ تم إنشاء كرسى أستاذية لعلم النفس الرياضى فى جامعة تشارلز ببراج وفى جامعة كومينوس ببراتسلافا وأصبح لطلاب الدراسات العليا فى علم النفس فى جامعة تشارلز ببراج الحق فى اختيار التخصص فى مادة علم النفس الرياضى فى أثناء السنة النهائية لدراستهم.

وعكف علماء النفس فى تشيكوسلوفاكيا فى إطار «جمعية علم النفس الرياضى» ومقرها براج على إجراء العديد من البحوث عن الأداء الحركى والتعلم والشخصية والرياضة والعلاج النفسى للرياضيين وقياس العلاقات الاجتماعية للفرق الرياضية.

بالإضافة إلى أن «مرسلاف فانك» الرئيس السابق للجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى وهو تشيكى الجنسية كان له أكبر الفضل فى دفع عجلة التقدم لعلم النفس الرياضى فى تشيكوسلوفاكيا.

٣ - علم النفس الرياضى المعاصر

منذ نهاية السبعينات من هذا القرن وحتى الآن - حوالى نهاية التسعينات - حدثت تطورات وطفرات واضحة فى نظريات وموضوعات ومجالات وتطبيقات وبحوث ودراسات وتقنيات علم النفس الرياضى. كما أصبح مادة أساسية فى الغالبية العظمى من كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة وفى دراسات إعداد القادة الرياضيين فى العديد من دول العالم واستطاع أن يوطد أقدامه بين سائر الفروع المختلفة لعلم النفس.

كما ظهر إلى حيز الوجود العديد من المراجع العلمية والدراسات والبحوث النظرية والتطبيقية والتى أسهمت فى تقديم أحدث المعارف والمعلومات والتطبيقات فى هذا المجال.

كما تعاظم تشكيل الجمعيات الدولية والإقليمية والقارية والمحلية لعلم النفس الرياضى منذ بداية تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى (ISSP) عام ١٩٦٥ .

كما حدثت طفرة واضحة فى إصدار المجلات العلمية فى مختلف دول العالم والتى تعالج مختلف فروع علم النفس الرياضى بالدراسة والبحث والتجريب والتطبيق، وعم انتشار تنظيم وعقد المؤتمرات العلمية فى العديد من البلدان والتى يدور النقاش فيها حول أهم المستجدات العلمية والتقنية فى علم النفس الرياضى .

٤ - التطور التاريخى لتكوين جمعيات علم النفس الرياضى

فيما يلى عرض للتطور التاريخى لتكوين بعض الجمعيات الدولية والمحلية والقارية لعلم النفس الرياضى .

*** ١٩٦٥ : تكوين الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى**

International Society of Sport Psychology (ISSP)

وتم عقد أول مؤتمر لها فى مدينة «روما» بإيطاليا وحضره مندوبون عن ٤٥ دولة وتم اختيار الطبيب النفسانى الإيطالى «انتوناللى» رئيساً لها .

*** ١٩٦٧ : تكوين جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضى والنشاط الرياضى**

North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA)

وانضم إليها العديد من المهتمين بعلم النفس والتربية الرياضية والتعلم الحركى فى الولايات المتحدة الأمريكية .

*** ١٩٦٧ : تكوين الجمعية السوفيتية لعلم النفس الرياضى**

وانضم إليها ما يقرب من ١٩٠ باحثاً من المهتمين بمجالات علم النفس الرياضى المختلفة من مختلف اتحاد الاتحاد السوفيتى (سابقاً) وتم اختيار العالم السوفيتى المعروف «روديك» رئيساً لها .

*** ١٩٦٩ : تكوين الاتحاد الأوروبى لعلم النفس الرياضى والأنشطة البدنية**

Federation Europénne de Psychologie des Sports et Activtés Corporelles (FEPSAC)

والذى يجمع المهتمين بمجال علم النفس الرياضى فى أوروبا وتم اختيار السويسرى «جويدو شلنج» رئيساً لهذا الاتحاد.

*** ١٩٦٩ : تكوين الجمعية الألمانية لعلم النفس الرياضى بألمانيا الغربية**

Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundsrepublik Deutshland (ASP)

برئاسة عميد معهد علوم الرياضة فى «هايدلبرج» والسكرتير العام للجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى فى ذلك الوقت «هرمان ريدر» وأصبح مقرها مدينة «كلن».

*** ١٩٧٤ : تكوين الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى**

Egyptian Society of Sport Psychology (ESSP)

والاعتراف بها وتسجيلها فى الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى وضمت مجموعة من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية للبنين والبنات بالقاهرة والإسكندرية تحت رئاسة محمد حسن علاوى.

*** ١٩٧٧ : انفصال الجمعية الكندية للتعلم النفسحركى وعلم النفس الرياضى**

Candian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychologh (CSPLSP)

عن الرابطة الكندية للصحة والتربية البدنية والترويح التى كانت شعبة من هذه الرابطة واستقلالها كجمعية مستقلة وأصبح «جون سلاملا» رئيساً لها.

*** ١٩٧٨ : تشكيل الجمعية الأسترالية لعلم النفس الرياضى**

والتى ضمت مجموعة من الباحثين من «سيدنى» و«ملبورن» و«برث» و«برسبن» وأصبح «جلانكرس» رئيساً لها.

*** ١٩٨٦ : تشكيل جمعية تطوير علم النفس الرياضى التطبيقى**

Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP)

والتى قام بها مجموعة من الباحثين بالولايات المتحدة الأمريكية بعد انفصالهم

عن جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضى والنشاط البدنى على أساس محاولتهم الاهتمام بالدرجة الأولى بالجوانب التطبيقية لعلم النفس الرياضى.

ومن بين أهم الأعمال التى قامت بها هذه الجمعية إنشاء برنامج دراسى لتأهيل العاملين فى مجال علم النفس الرياضى للحصول على «تصريح» رسمى يسمح لهم بالعمل فى مجال الاستشارة النفسية مع اللاعبين الرياضيين أو الممارسين للأنشطة الرياضية أو الحركية وذلك ابتداء من عام ١٩٩٤.

*** ١٩٨٧ : إنشاء شعبة لعلم النفس الرياضى فى إطار الجمعية الأمريكية لعلم النفس تحت رقم ٤٧**

American Psychological Association (APA) Division 47- Sport Psychology

والذى يعتبر كسباً واضحاً لعلم النفس الرياضى بعد أن كانت موضوعات هذا العلم موزعة على باقى شعب الجمعية الأمريكية لعلم النفس.

ومن بين أهم المجلات العلمية باللغة الإنجليزية التى تصدرها هذه الجمعيات أو تشرف عليها يمكن ذكر أسماء المجلات العلمية التالية:

*** المجلة الدولية لعلم النفس الرياضى:**

Internationa Journal of Sport Psychology (IJSP)

وتصدرها الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى (ISSP) ومقرها مدينة «روما» بإيطاليا وتصدر ثلاثة أعداد سنويا.

*** مجلة علم النفس الرياضى:**

Journal of Sport Psychology (JSP)

وبدأ ظهورها عام ١٩٧٩ ثم تغير اسمها فيما بعد إلى مجلة علم النفس الرياضى والتمرين البدنى.

Journal of Sport and Exercise Psychology (JSEP)

وتصدرها دار النشر المعروفة (Human Kinetics) ويصدر منها أربعة أعداد سنويا (مارس ويونيو وسبتمبر وديسمبر).

* **مجلة النفسانى الرياضى:** The Sport Psychologist (SP)

وتصدرها دار النشر (Human Kinetics) باتفاق مع الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى ويصدر منها أربعة أعداد سنوياً (مارس، يونيو، سبتمبر، وديسمبر) وقد شرف مؤلف هذا المرجع بأن يكون ضمن أول «هيئة تحرير Editorial Board» لهذه المجلة منذ نشأتها عام ١٩٨٧ .

* **مجلة علم النفس الرياضى التطبيقى:**

Journal of Applied Sport Psychology (JASP)

والتى بدأ ظهورها عام ١٩٨٩ بإشراف جمعية تطوير علم النفس الرياضى التطبيقى وتصدر ثلاثة أعداد سنويا .

٥ - علم النفس الرياضى فى مصر

بالرغم من أن مادة علم النفس كانت من المواد الدراسية المقررة على طلبة وطالبات الصفوف الدراسية الثانية والثالثة والرابعة بالمعاهد العالية للتربية الرياضية للمعلمين والمعلمات، إلا أن موضوعات الدراسة كانت خليطاً من موضوعات علم النفس العام وعلم النفس التربوى وعلم النفس الاجتماعى، ومعظمها إن لم يكن كلها موضوعات نظرية عامة تفتقر إلى النواحى التطبيقية فى المجالات التربوية الرياضية وليست لها صلة وثيقة بطبيعة عمل المربى الرياضى أو المربية الرياضية .

ولقد حاول مؤلف هذا الكتاب عقب حصوله على الدكتواه عام ١٩٦٤ من أكاديمية الثقافة البدنية بليبزج وتخصصه فى علم النفس الرياضى أن يضيف إلى المناهج الدراسية بالمعاهد العالية للتربية الرياضية للمعلمين والمعلمات مادة علم النفس الرياضى، إلا أن المحاولات المتكررة لمؤلف هذا الكتاب لتطوير محتويات مادة علم النفس بالمعاهد العالية للتربية الرياضية باءت بالفشل، ولم تجد لها صدى القبول لدى المهيمنين على شئون تخطيط المناهج الدراسية لمعاهد التربية

الرياضية، ولا لدى القائمين بتدريس مادة علم النفس بهذه المعاهد فى ذلك الوقت ومعظمهم ممن تخصصوا فى علم النفس العام أو علم النفس التربوى وليست لديهم خلفية ثقافية رياضية.

وفى سنة ١٩٦٧ اقتنعت وزارة التعليم العالى بضرورة تطوير خطط ومناهج الدراسة بالمعاهد العالية للتربية الرياضية لتكون أقدر على مواجهة مطالب العصر ومسايرة أحدث ما وصلت إليه علوم الثقافة الرياضية فى العالم.

وكان لمؤلف هذا الكتاب شرف عضوية بعض اللجان ومنها لجنة تطوير المناهج الدراسية للمعاهد العالية للتربية الرياضية ولجنة الدراسات العليا فى التربية الرياضية. ورأت هذه اللجان إدراج مادة «علم النفس التربوى الرياضى» كمادة دراسية بالصفوف الثانية والثالثة والرابعة بمعدل ساعتين أسبوعياً. وفى ضوء ذلك تم تغيير محتويات المنهج الدراسى لمادة علم النفس للطلبة والطالبات تغييراً جذرياً فى إطار أحدث المعارف والمعلومات فى مجال علم النفس الرياضى فى ذلك الوقت.. وقام مؤلف هذا الكتاب بالاشتراك مع «سعد جلال» فى سنة ١٩٦٧ بتأليف كتاب بعنوان «علم النفس التربوى الرياضى» متضمناً المنهج الدراسى للسنوات الثلاث.

ومن ناحية أخرى تمت الموافقة على إدراج مقرر دراسى عن «سيكولوجية المنافسات» للصف الثانى لدراسات الماجستير فى التربية الرياضية. وقام مؤلف هذا الكتاب بتدريس هذا المقرر لطلبة وطالبات الدراسات العليا بالقاهرة والإسكندرية وقام بنشر مولفه الثانى بعنوان: «سيكولوجية التدريب والمنافسات» عام ١٩٦٩ متضمناً أحدث المعارف والمعلومات والتطبيقات العملية فى هذا المجال حتى يصبح فى متناول طلبة وطالبات الدراسات العليا كتاباً منهجياً لموضوعات دراستهم.

وفى عام ١٩٧١ قام مؤلف هذا الكتاب بنشر مولفه الثالث بعنوان: «علم النفس الرياضى» الجزء الأول - متضمناً موضوعات عن النمو الحركى والدافعية فى التربية الرياضية.

وفى العام الدراسى ٧٤/١٩٧٥ تم إدراج مقرر دراسى عن «سيكولوجية التعلم الحركى» فى الصف الثانى لدراسات الدكتوراه فى التربية الرياضية. وقام مؤلف هذا الكتاب بتدريس هذا المقرر لطلبة وطالبات الدراسات العليا بالقاهرة والإسكندرية.

ومن ناحية أخرى أصبحت مادة علم النفس الرياضى فى الوقت الحالى من الدراسات الهامة التى تدرس فى دراسة المدربين التى تقيمها الاتحادات الرياضية والمجلس الأعلى للشباب والرياضة واللجنة الأولمبية.

وقد قام عدد كبير من الدارسين بالدراسات العليا فى التربية الرياضية باختيار مجالات أبحاثهم فى بعض موضوعات علم النفس الرياضى بإشراف مؤلف هذا الكتاب وبعض الأساتذة الزملاء بكليات التربية الرياضية بالقاهرة والإسكندرية وبعض أساتذة كلية التربية بجامعة عين شمس وكلية التربية بجامعة الإسكندرية. كما اجتذب هذا الميدان بعض الدارسين بالدراسات العليا للماجستير بكلية التربية، جامعة الأزهر ممن تخرجوا فى المعاهد العالية للتربية الرياضية وقاموا باختيار موضوعات رسائلهم فى بعض مجالات علم النفس الرياضى.

ويمكن اعتبار منتصف الثمانينات من هذا القرن نقطة انطلاق حاسمة فى مجال تطوير علم النفس الرياضى فى مصر. ففى عام ١٩٨٥وعلى هامش المؤتمر الدولى للرياضة للجميع فى الدول النامية الذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان، تم عقد الاجتماع السنوى للجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى بحضور جميع أعضائها (١٥ عضواً) وقد أسهموا بجانب مجموعة من الباحثين من مختلف الدول الأوروبية والولايات المتحدة الأمريكية وكندا فى تقديم البحوث والدراسات فى علم النفس الرياضى. كما عقدوا عدة اجتماعات مع أبناء مدرسة علم النفس الرياضى فى مصر لتبادل الخبرات فى الموضوعات المعاصرة.

كما تشرفوا باستقبال الرئيس محمد حسنى مبارك لهم بمقر رئاسة الجمهورية بحضور أ.د. مصطفى كمال حلمى وزير التعليم ونائب رئيس مجلس الوزراء

وأ.د. اسماعيل علم الدين رئيس الجامعة وأ.د. محمد حسن علاوى عميد الكلية فى ذلك الوقت.

كما قام مؤلف هذا الكتاب وبعض الزملاء من أبناء مدرسة علم النفس الرياضى فى مصر بتعريب مجموعة كبيرة من الاستخبارات والمقاييس فى العديد من مجالات علم النفس الرياضى بالإضافة إلى قيامهم بتصميم عدة استخبارات ومقاييس على عينات من الرياضيين المصريين والعرب فى بعض الموضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضى وهو الأمر الذى يشكل ثروة قيمة فى مجال القياس النفسى فى علم النفس الرياضى.

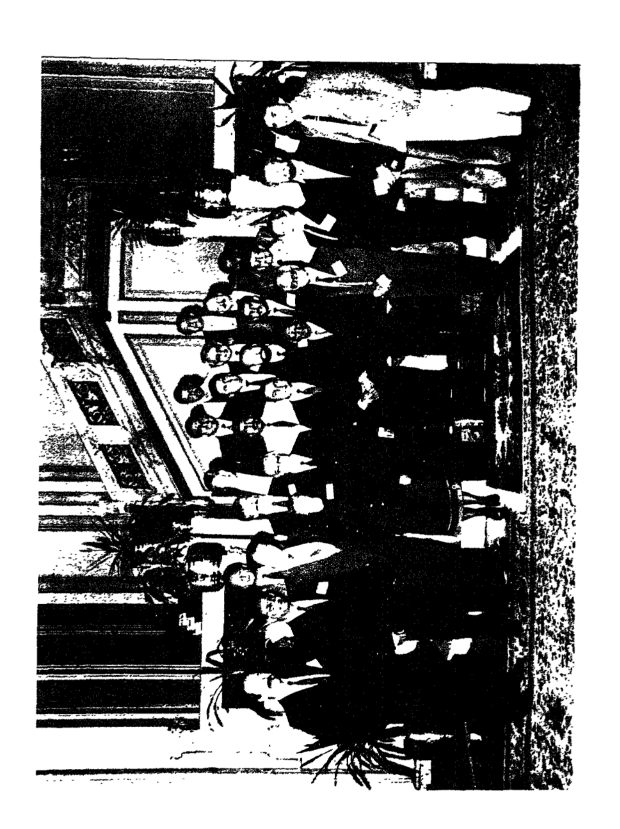
كما قام مؤلف هذا الكتاب وبعض أبناء مدرسة علم النفس الرياضى فى مصر وبصفة خاصة كل من: أ.د. محمد العربى شمعون، وأ.د. محمود عنان، وأ.د. أسامة راتب بنشر العديد من المؤلفات العلمية الجادة فى علم النفس الرياضى، كما حصل أ.د. أسامة راتب على الجائزة التشجيعية فى علم النفس عن مؤلفه «علم نفس الرياضة» عام ١٩٩٦.

وفى عام ١٩٩١ تم تطوير لوائح كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان. وفى إطار هذه اللوائح الجديدة تم إنشاء قسم مستقل لعلم النفس الرياضى بعد أن كانت مواد وموضوعات هذا العلم تدخل فى نطاق قسم أصول التربية الرياضية والترويح، وأصبح من حق هذا القسم الجديد منح درجات الماجستير والدكتوراه فى التخصص الدقيق لعلم النفس الرياضى.

كما تم إنشاء أقسام لعلم النفس الرياضى فى كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس وكلية التربية الرياضية بالمنيا - جامعة المنيا، وكلية التربية الرياضية بطنطا - جامعة طنطا. أما بالنسبة لكليات التربية الرياضية الأخرى فى الجامعات المصرية فقد قامت بضم موضوعات علم النفس الرياضى فى إطار قسم المواد التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يقوم أبناء مدرسة علم النفس الرياضى من أعضاء الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى فى الوقت الحالى بعقد الندوات

وحلقات البحث فى الموضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضى فى معظم كليات التربية الرياضية فى مصر وبعض كليات ومعاهد وأقسام التربية الرياضية فى الوطن العربى. كما يقومون بالتدريس فى الدراسات التى تنظمها اللجنة الأولمبية ونقابة المهن الرياضية والاتحادات الرياضية لتأهيل وصقل المدربين والإداريين الرياضيين لتزويدهم بالمعارف والمعلومات العلمية النظرية والتطبيقية لعلم النفس الرياضى، كما عمل بعض الزملاء فى مجال الرعاية النفسية مع بعض الفرق القومية المصرية.



* صورة تذكارية لمجلس إدارة الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى مع السيد/ **رئيس الجمهورية محمد حسنى مبارك** بمناسبة انعقاد اجتماعهم السنوى بالقاهرة وحضورهم المؤتمر الدولى «الرياضة للجميع فى الدول النامية» عام ١٩٨٥ بكلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة حلوان.

* السيد/ **رئيس الجمهورية محمد حسنى مبارك** وعلى يمين سيادته د. مصطفى كمال حلمى (نائب رئيس الوزراء ووزير التعليم)، د. دورثى هاريس (أمريكا)، د. هرمان ريدر (ألمانيا الغربية)، د. محمد علاوى (مصر)، د. هانز ابرسبشر (ألمانيا الغربية).

* وعلى يسار سيادة رئيس الجمهورية: د. محمد إسماعيل علم الدين (رئيس جامعة حلوان)، د. فيليب جينوف (بلغاريا)، د. مالينوفسكى (الاتحاد السوفيتى) (سابقا)، د. جلن روبرتس (أمريكا)، د. جين هالول (كندا).

* فى الصف الثانى:

الأول من اليمين: د. باول كونات (ألمانيا الديمقراطية) (سابقا).

الأول من اليسار: د. روبرت سنجر (أمريكا)، د. دك ماجيل (أمريكا).

* فى الصف الثالث من اليمين: د. جون سالملا (كندا)، د. جويدو شلنج (سويسرا).

فى الصف الثالث من اليسار: د. لارس ارك اونستال (السويد).

* فى الصف الأخير من اليمين: د. خودادوف (الاتحاد السوفيتى) (سابقا).

٦ - الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى

تم تأسيس الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى عام ١٩٧٤ وتم الاعتراف بها وتسجيلها فى الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى، كما تم اشهارها فيما بعد بوزارة الشئون الاجتماعية - وهى الجهة المشرفة على الجمعيات غير الحكومية - تحت رقم ٢٩٠ وتضم الجمعية حاليا ما يقرب من ٨٥ عضواً من العاملين والمهتمين بمجال علم النفس الرياضى فى جمهورية مصر العربية.

٦/ ١- شروط العضوية:

* ألا يكون محروماً من مباشرة الحقوق السياسية.
* أن يكون حسن السير والسلوك.
* أن يكون قد قبل كتابة نظام العضوية بالجمعية.
* أن يتقدم بطلب انضمام مصحوباً بالرسوم المقررة.

تنقسم العضوية إلى:

* **عضو عامل:** ويشترط الحصول على درجة جامعية فى مجال التربية الرياضية أو علم النفس على الأقل وله دراسات أو أبحاث أو ممارسات مرتبطة بعلم النفس الرياضى.

* **عضو منتسب:** ويشترط الحصول على درجة جامعية فى التربية الرياضية أو علم النفس أو على درجة جامعية مع خبرة فى العمل فى المجال الرياضى.

* **عضو شرف:** من أصحاب الإسهامات فى مجال علم النفس الرياضى ويتم اختياره عن طريق ترشيح لجنة العضوية وموافقة مجلس الإدارة.

٦/ ٢- أهداف الجمعية:

١ - الاسهام الإيجابى فى تطوير مجال علم النفس الرياضى فى جمهورية مصر العربية.

٢ - تقديم المشورة العلمية والفنية والمهنية فى علم النفس الرياضى للهيئات الأهلية والحكومية العاملة فى المجال الرياضى والتعاون مع هذه الهيئات فى تحقيق أهدافها المرتبطة بعلم النفس الرياضى.

٣ - تنظيم وإدارة المؤتمرات العلمية والندوات وحلقات البحث فى مختلف مجالات علم النفس الرياضى لتأكيد التواصل العلمى بين الباحثين والمتخصصين والخبراء فى علم النفس الرياضى.

٤ - تنظيم وإدارة الدورات التدريبية ودراسات الصقل للمهتمين فى مجال علم النفس الرياضى بما يعمل على الارتقاء بمستوى كفايتهم العلمية والفنية والمهنية.

٥ - إجراء البحوث والدراسات التى تتناول المشكلات التطبيقية والنظرية المرتبطة بعلم النفس الرياضى والتعاون مع المؤسسات والهيئات البحثية والعلمية والرياضية فى هذا المجال.

٦ - العمل على توفير قاعدة أساسية من المعلومات فى علم النفس الرياضى للوفاء بحاجات المؤسسات والهيئات، والباحثين والإداريين المتخصصة والمشاركة فى أنشطة المؤتمرات والندوات العلمية المحلية والدولية.

٧ - تقديم المشورة العلمية والفنية والمهنية للرياضيين والفرق الرياضية فى بعض المجالات المرتبطة بعلم النفس الرياضى مثل: الإرشاد والتوجيه والدافعية الرياضية والتذريب على المهارات النفسية والإعداد النفسى طويل المدى وقصير المدى للمنافسات الرياضية.

٨ - إصدار مجلة أو نشرة علمية دورية لنشر البحوث والدراسات المبتكرة والتراجم والمفاهيم الحديثة المرتبطة بعلم النفس الرياضى والتربية الرياضية.

تشكيل مجلس الإدارة الحالى :

وتم تشكيل مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى منذ عام١٩٩٦ كما يلى :

أ.د. محمد حسن علاوى (رئيساً)

أ.د. سليمان على إبراهيم (نائباً للرئيس)

أ.د. محمد العربى شمعون (سكرتيراً)

أ.م.د. رشيد حلمى محمد (أميناً للصندوق)

أ.د. عويس على الجبالى (عضواً)

أ.د. محمود عبدالفتاح عنان (عضواً)

أ.د. أسامة كامل راتب (عضواً)

أ.د. هنية الكاشف (مندوبة الجمعية بالإسكندرية)

تعريف المصطلحات

- التوجه السلوكى **Behavioral orientation**

أنصار هذا التوجه فى علم النفس الرياضى ينظرون إلى أن سلوك الممارسين أو المشاركين فى الرياضة على مختلف مستوياتها على أنه نابع من البيئة أو الموقف، وهم فى ذلك يضعون أهمية قليلة بالنسبة لجوانب التفكير والإدراكات والشخصية. ويركزون بصفة خاصة على عوامل التدعيم والحفز والثواب والعقاب والتعلم من الآخرين أو القدوة.

- الاخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى **Clinical sport psychologist**

هو الشخص المتخصص فى علم النفس الإكلينيكى (العيادى) أو الطبيب النفسى أو الاستشارى النفسى ولديه خلفية علمية للتعامل مع الأفراد الذين يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية حادة، بالإضافة إلى حضوره لدراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.

- التوجه المعرفى - السلوكى **Cognitive - behavioral orientation**

يفترض أصحاب هذا التوجه أن السلوك يتحدد من خلال كل من البيئة (الموقف) والمعرفة والمدركات والأفكار - أى من خلال كيفية إدراك أو تفسير الفرد للبيئة أو الموقف. ويؤكدون على أن الإدراكات والأفكار هى المحددات الأساسية للسلوك.

- التوجه المعرفى **Cognitive orientation**

الاهتمام الأساسى لأصحاب هذا التوجه هو العمليات العقلية (العمليات المعرفية) أى التركيز على دراسة الإدراكات الحسية والانتباه والتذكر والتصور والتفكير من حيث أنها المعارف العقلية التى تشكل المحددات الأساسية للسلوك والخبرة.

- الاخصائى النفسى التربوى الرياضى Educationl sport psychologist

هو الشخص الذى لديه خلفية علمية متسعة فى مجال علوم الرياضة بالإضافة إلى حصوله على دراسات مكثفة فى بعض فروع علم النفس وعلم النفس الرياضى وينظر إليه على أنه «المدرب العقلى» الذى يقوم بإكساب وتعليم المهارات النفسية المختلفة.

- علم النفس Psychology

هو العلم الذى يدرس السلوك والخبرة والعمليات العقلية. والسلوك هو كل ما يصدر عن الإنسان من أفعال أو أقوال أو حركات ظاهرة. والخبرة تعنى الظواهر النفسية التى تصبح كوقائع أو أحداث فى الحياة الداخلية الذاتية للفرد كالانفعالات والدوافع والعمليات العقلية يقصد بها التفكير والإدراك والتذكر واتخاذ القرار وغيرها.

- التوجه النفسى - الفسيولوجى Psychophysiological orientation

يعتقد أصحاب هذا التوجه أن أفضل الطرق لدراسة السلوك أثناء الممارسة الرياضية هى دراسة العمليات الفسيولوجية للدماغ وهم فى ذلك يلجأون إلى القياسات الفسيولوجية لمحاولة التوصل إلى العلاقات بين نتائج هذه القياسات وبين السلوك.

- علم النفس الرياضى Sport Psychology

الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة فى التطبيق العملى.

أسئلة للمراجعة

١/ ضع تعريفات مناسبة لكل من:
- علم النفس الرياضى.
- الإخصائى النفسى الإكلينيكى الرياضى.
- الإخصائى النفسى التربوى الرياضى.
- التوجه المعرفى - السلوكى فى علم النفس الرياضى.

٢/ ناقش أهم الموضوعات النفسية المرتبطة بالممارسين أو المشاركين فى الرياضة موضحاً مدى أهميتها.

٣/ هناك العديد من الموضوعات فى علم النفس الرياضى التى تهدف إلى الارتقاء بالقدرة والمستوى، أو التى تهدف إلى الارتقاء بالصحة البدنية والنفسية والرفاهية والسعادة. أذكر أمثلة لبعض هذه الموضوعات مع ذكر مدى أهميتها للممارسين والمشاركين فى الرياضة.

٤/ قارن بين التوجهات المتعددة فى علم النفس الرياضى، وما هو التوجه الذى تعتقد بأهميته بالمقارنة بالتوجهات الأخرى مع ذكر الأسباب؟

٥/ ناقش العلاقة التفاعلية بين مجالات التخصص المهنى الثلاثة فى علم النفس الرياضى (البحث والتدريس والاستشارة) مع تقديم بعض الأمثلة التطبيقية.

٦/ أذكر أسماء ثلاث جمعيات دولية أو محلية أو قارية لعلم النفس الرياضى باللغتين العربية والأجنبية وتاريخ تكوينها وأسماء المجلات العلمية التى تصدرها أو تشرف عليها.

٧/ ما هى الأهداف الأساسية للجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى وما هى الأهداف التى تعتقد أن هذه الجمعية قد حققتها؟

مراجع الباب الأول

- محمد حسن علاوى (١٩٩٤). علم النفس الرياضى. الطبعة التاسعة. دار المعارف.

- **Essing, W.** (1976). Bibliographie zur Psychologie.
- **Fernaold D.** (1997). Psychology. Prentice Hall. NJ.
- **Hahn, E.** (1973). Probleme der Sportpsychologie. Schorndorf. Hofmann Verlag.
- **Kunath, P.** (1980). Sportpsychologie. Berlin.
- **Maltin, M.** (1995). Psychology. Harcowrt Brace.
- **Rudik, P.A.** (1980). Psychologie. Volks u. Wissen Verlag. Berlin.
- **Singer. R.N.** et al. (1993). Handbook of research on sport psychology. Macmillan Publishing Company.
- **Vanek, M. and Cratty**, B. (1970). Psychology and the superior athlete. Macmillan Publishing Company.
- **Weinberg, R. and Gould**, D. (1995). Foundations of sport and Exercise psychology. Human Kinetics.

الباب الثانى

الشخصية والرياضة

الفصل الثالـث: **الشخصية - مفهومها ونظرياتها**

الفصل الرابـع: **قياس الشخصية فى الرياضة**

الفصل الخامس: **نتائج دراسات الشخصية للرياضيين**

مدخل

يحاول علم النفس الرياضى أن يدرس بصورة علمية سلوك وخبرة الفرد وعملياته العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارساتها ومحاولة الوصف والتفسير والتنبؤ بها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة فى التطبيق العملى.

والفرد ما هو إلا «شخصية Personality». ودراسة العلاقة ما بين الشخصية والرياضة تعتبر من الناحية التاريخية من بين أهم الموضوعات شعبية والتى يهتم بها الغالبية العظمى من المربين الرياضيين والباحثين فى علم النفس الرياضى.

وقد يبدو أنه قد تم التوصل إلى تحديد العلاقة بين الشخصية والرياضة بصورة واضحة وقاطعة، أو أنه يمكن القول أن الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى استطاعوا الإجابة على جميع الأسئلة التى تدور حول هذه العلاقة، ولكن يمكن القول فى الوقت الحالى أنه قد استطاع العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى تصحيح وتقديم ومعالجة العديد من نواحى القصور التى ارتبطت بمفاهيم الشخصية ودراستها فى المجال الرياضى وكذلك تحديد العديد من مواطن القصور وطرق علاجها بهدف التوصل إلى تحديد العلاقة الصحيحة فى مجال الشخصية والرياضة.

والباب الثانى من هذا المرجع يتضمن محاولة الإجابة عن بعض التساؤلات فى مجال الشخصية والرياضة. ولعل من بين أهم التساؤلات ما يلى:

* ما هى أهم النظريات فى مجال الشخصية - وخاصة تلك النظريات والنماذج المعاصرة والتى يمكن الإفادة منها فى مجال الرياضة والتى تسهم فى زيادة فهمنا للسلوك والخبرة والعمليات العقلية للممارسين للأنشطة الرياضية على مختلف مستوياتها.

* ما هى أهم الأدوات والوسائل والمقاييس والاختبارات التى تتميز بثباتها وصدقها وموضوعيتها وحداثتها وصدق تنظيرها والتى يمكن استخدامها فى مجال الشخصية والرياضة.

* هل هناك ما يسمى «بالشخصية الرياضية Sport Personality» أو بمعنى آخر هل هناك جوانب خاصة معينة لشخصية اللاعب الرياضى تميزه عن غيره من الأفراد وخاصة هؤلاء الذين لا يمارسون الرياضة؟ وهل هناك ما يسمى بالصفحة النفسية Profile للاعب الرياضى؟

* هل هناك فروق فى جوانب الشخصية المختلفة بين الممارسين للرياضة طبقاً لنوع النشاط الرياضى الممارس مثل: كرة السلة أو كرة القدم أو الكرة الطائرة وغيرها من الأنشطة الرياضية المختلفة؟ وهل هذه الفروق - إن وجدت - يمكن أن تميز بين اللاعب الرياضى المتفوق (الدولى أو العالمى أو الأولمبى) وبين اللاعب الرياضى الأقل تفوقاً، أو اللاعب الناشىء؟ وهل يمكن أن تفرق هذه الجوانب الشخصية - إن وجدت أيضاً - بين الذكور وبين الإناث من الممارسين للرياضة؟

* ما هى أهم الاعتبارات التى ينبغى مراعاتها فى مجال دراسات وبحوث الشخصية للاعب الرياضى؟ وما هى أهم التطبيقات التى يمكن التوصل إليها من خلال دراسة الشخصية واللاعب الرياضى؟

وفى ضوء هذه التساؤلات وغيرها سوف يتم فى الفصل الثالث من هذا المرجع التعرض لكل من مفهوم الشخصية وأهم نظرياتها كالنظرية الديناميفسية ونظريات الأنماط ونظريات السمات ونظرية التعلم الاجتماعى بالإضافة إلى شرح النموذج التفاعلى الذى يربط ما بين سمات الشخصية والموقف البيئى وهو الاتجاه الذى يتبناه العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى فى الوقت الحالى.

وفى الفصل الرابع عرض لطرق ووسائل قياس الشخصية فى الرياضة مثل: مقاييس التقدير والملاحظة الموضوعية والاختبارات الإسقاطية واستخبارات الشخصية العامة والخاصة مع تقديم نماذج لها.

وفى الفصل الخامس خلاصة لأهم نتائج دراسات الشخصية للرياضيين من حيث سماتهم الشخصية السائدة والعلاقات بين الشخصية وبين كل من المستوى الرياضى ونوع النشاط الرياضى الممارس بالإضافة إلى دراسة الشخصية والفتاة الرياضية، وكذلك الاتجاهات والاعتبارات المعاصرة لدراسة الشخصية للرياضيين.

الفصل الثالث

الشخصية - مفهومها ونظرياتها

١/ مفهوم الشخصية.

٢/ نظريات الشخصية.

- النظرية الدينامينفسية.
- نظريات الأنماط.
- نظريات السمة.
- نظرية التعلم الاجتماعى.
- النموذج التفاعلى ما بين الشخصية والموقف.

١- مفهوم الشخصية

لفظ «شخصية» من الألفاظ التى شاع استخدامها فى لغتنا اليومية لوصف تلك الجوانب التى تجعل الشخص «جذاباً» أو «غير جذاب» بالنسبة للآخرين. فنحن نعجب بالفرد الذى يمتلك «شخصية» ونصفه بأوصاف عدة مثل: جذاب أو قوى أو لطيف أو حازم. كما أننا لا نعجب - أو على الأقل لا ننجذب - نحو الفرد الذى نعتقد أنه «عديم الشخصية» لأنه بالنسبة لنا على الأقل: متساهل أو غير حازم أو ضعيف.

ومفهوم الشخصية ليس بهذا القدر من البساطة. فالشخصية ليست شيئاً يملكه البعض ولا يملكه البعض الآخر. ولا يمكننا القول بأن فلاناً له شخصية وأن فلاناً لا شخصية له كما لا يمكننا أن نصف شخصاً بأن له شخصية قوية أو شخصية ضعيفة أو شخصية مهزوزة أو لا شخصية له، فهذه كلها تعبيرات لا تنطوى على قدر كبير من الدقة العلمية.

وقد استطاع «جوردون البورت» فى كتابه الشخصية (١٩٣٧) تجميع ما يزيد عن خمسين تعريفاً للشخصية بعضها فى ميدان اللاهوت وبعضها فى ميدان القانون، والبعض الآخر فى مجال الاجتماع أو مجال علم النفس، وحاول تصنيفها إلى عدد من الفئات الواسعة.

وبعض هذه التعاريف تؤكد على المظاهر الخارجية للفرد أكثر من اهتمامها بطبيعة الإنسان وتكوينه الداخلى. وتهتم مثل هذه التعاريف بالمظهر الخارجى للفرد ومدى قدرته على التأثير فى الآخرين، ومدى قدرته على استثارة استجابات إيجابية من جانب العديد من الأفراد الآخرين فى مواقف مختلفة.

فكأن الشخصية فى ضوء هذا المفهوم ينظر إليها من حيث قيمتها «كمثير» يعطى انطباعاً معيناً لدى الآخرين. ومن أبرز عيوب هذا النوع من التعاريف أنها تهتم بالسلوك الظاهرى وتغفل المظاهر الداخلية للشخصية التى تتضمن مدركات الفرد واتجاهاته وقيمه ودوافعه وما إلى ذلك من الجوانب الأساسية التى قد لا تظهر فى سلوكه الخارجى. كما أن مثل هذه التعاريف تترك الحكم على شخصية الفرد للآخرين الذين يرون سلوكه، ويؤثر فيهم هذا السلوك بصورة أو بأخرى. ولما كان الأفراد يختلفون فى أحكامهم فلن يؤدى مثل هذا الاختلاف إلى التعرف على الشخصية بصورة صادقة.

وهناك بعض التعاريف الأخرى التى تنظر إلى الشخصية من حيث إنها «استجابة» إذ يرى «فلويد البورت» (١٩٢٤) أن الشخصية هى استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه مع المظاهر الاجتماعية فى البيئة.

وبالرغم من أن مفهوم الشخصية «كاستجابة» قد يرتبط ببعض المظاهر السلوكية الموضوعية فى المواقف الاجتماعية المختلفة والتى يمكن دراستها وقياسها ببعض الوسائل، إلا أن بعض العلماء يرون أن الأخذ بمفهوم الشخصية «كاستجابة» يثير بعض الصعوبات مثل تشابه استجابات أكثر من فرد تجاه مثيرات مختلفة ومتباينة، الأمر الذى قد يشير إلى عدم دقة تعريف الشخصية من حيث إنها استجابة.

وفى الواقع نجد أن تعريف الشخصية من حيث إنه «مثير» أو من حيث إنه «استجابة» يؤكد المظاهر الخارجية السطحية للشخصية وتكاد تنطبق هذه التعريفات على الاستخدامات القديمة التى اشتقت منها كلمة الشخصية.

ويرى «البورت» أن كلمة شخصية **Persönlichkeit** باللغة الألمانية، **Personality** باللغة الإنجليزية، مشتقة من الكلمة اللاتينية القديمة "Persona" وكانت تعنى «القناع»، أو الوجه المستعار الذى كان يضعه الممثل فى العصور القديمة على وجهه ليعطى انطباعاً معيناً عن الدور الذى يلعبه ويساعد على إخفاء شخصيته عن المتفرجين.

فكان مفهوم الشخصية «كمثير» أو «كاستجابة» يكاد يتشابه مع مفهوم الشخصية «كقناع» يترك الحكم على الفرد كما يبدو للغير أو كما يظهر للآخرين وليس كما يبدو على حقيقته.

وهناك ثمة تعريفات أخرى للشخصية تؤكد تكوين الإنسان الداخلى وطبيعته - أى جوهر الشخصية وتنظيمها الداخلى الذى يمكن التعرف عليه من السلوك الظاهرى للفرد. وتنظر بعض هذه التعاريف إلى الشخصية كوحدة معقدة فى طبيعتها لا يمكن تحليلها. ويأبى بعض علماء النفس تقبل مثل هذه التعاريف، إذ يرون أن مثل هذا التكوين أو التنظيم الداخلى يصعب إخضاعه للدراسة العلمية الموضوعية ويجعل من الشخصية شيئاً غامضاً يدخل فى علم الغيبيات.

وفى ضوء ما تقدم يمكن الإشارة إلى أهم الملامح التى ينبغى أن تحدد مفهوم الشخصية فيما يلى:

* الشخصية تتميز بالتفرد - أى تختلف من فرد إلى فرد بالرغم من تشابه الأفراد فى بعض النواحى بحكم البيئة أو الثقافة، إذ أنها تمثل الشكل الفريد الذى تنتظم فيه استعداداتنا الاجتماعية الدينامية لذلك يختلف الأفراد فيها بعضهم عن بعض.

* الشخصية تمثل العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وهى بالتالى مكتسبة، فهى ليست شيئاً موجوداً عند الطفل منذ ولادته إنما هى نتاج للتفاعل الاجتماعى، فنحن نخلق لأنفسنا شخصياتنا بالمواقف التى نجابهها والمشاكل التى نقوم بحلها ونغير شخصياتنا تبعاً لتفاعلنا مع الآخرين.

* الشخصية ليست السلوك الظاهرى للفرد، أى أن الشخصية ليست «مثيراً» ولا «استجابة» ولكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر فى كثير من المواقف المتعددة. وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو القيم والاتجاهات والدوافع وما إليها.

* الشخصية تنظيم أو نظام متكامل من الأجهزة المتعددة تتفاعل وتتعاون معاً لأداء الوظائف الحيوية.

وفى ضوء هذه الملامح يبدو أن مفهوم الشخصية يشير إلى أنها التنظيم الفريد أو الصورة المميزة لاستعداد الفرد للسلوك فى المواقف المختلفة.

وفى الوقت الحالى يرى بعض الباحثين فى مجال علم النفس أن التعريف الذى قدمه «جوردون البورت» (١٩٦١) وهو: «الشخصية هى التنظيم الدينامى داخل الفرد للأجهزة النفس - جسمية التى تقرر الطابع الفريد للشخص فى السلوك والتفكير» يتميز بدرجة واضحة من القبول.

ومن أهم المفاهيم الأساسية التى يؤكدها هذا التعريف ما يلى:

- عبارة «التنظيم الدينامى» تؤكد حقيقة الطبيعة المتغيرة للشخصية، هذا بالرغم من وجود تنظيم يجمع ويربط بين المكونات المختلفة للشخصية التى تشكل فى مجموعها تركيباً كلياً واحداً.

- عبارة «داخل الفرد» تشير إلى الاهتمام بالجانب الداخلى أكثر من الاهتمام بالمظاهر السطحية الخارجية.

- مصطلح «الأجهزة النفس - جسمية» يشير إلى أن العوامل النفسية والعوامل الجسمية (أى العوامل النفسجسمية) لا توجد فى الشخصية مستقلة عن بعضها، أى لا تؤثر فى السلوك بصورة منفردة، بل تنتظم تنظيماً دينامياً تبدو فيه كوحدة - أى تبدو فيه ككل متحد تؤثر وتتأثر بالمجال الذى توجد فيه، ومن ناحية أخرى نجد أن مصطلح «الأجهزة Systems» أو «النظم» يشير إلى أى مركب يتكون من عدد من الأجزاء المترابطة والمتفاعلة بحيث يختص كل جزء بوظيفة معينة مع وجود درجة من التعاون والتكامل بين الأجزاء المختلفة فى أدائها لوظائفها.

- وكلمة «تقرر» توضح أن الأجهزة النفس جسمية تحدد وتوجه - أى تتخذ قرارات - نحو سلوك أو تفكير معين يتناسب مع المثيرات المختلفة.

- وكلمة «الفريد» تشير إلى الطابع الخاص للشخصية، إذ لا يوجد شخصان لهما نفس الشخصية.

- «والسلوك والتفكير» يشيران إلى كل ما يمكن للفرد أن يقوم به من نشاط ظاهر أو غير ظاهر لمحاولة التكيف والتوافق مع البيئة أو محاولة السيطرة عليها أو تغييرها.

ومن ناحية أخرى قدم «هولاندر Hollander» (١٩٧١) تعريفاً مشابهاً لتعريف «البورت» حيث عرّف الشخصية بأنها: المجموع الكلى لخصائص الفرد التى تجعله فريداً.

(The sum total of an individual's characteristics which make him unique).

كما قدم نموذجاً لمحاولة فهم الشخصية (١٩٧٦) والذى أوضح فيه إلى أن هناك العديد من تعاريف الشخصية أشارت إلى وجود «جوهر Core» يتضمن مكونات الشخصية يتميز بالثبات وعدم التغير فى معظم أجزائه. كما أن هناك بعض الخصائص الطرفية أو السطحية للشخصية التى تنبعث من هذا الجوهر.

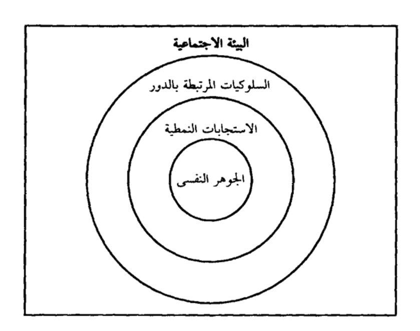
وقد حاول «هولاندر» إدماج فكرة وجود «جوهر» وبنية طرفية «للشخصية» فى نموذج يتضمن المكونات التالية:

* الجوهر النفسى Psychological core
* الاستجابات النمطية Typical responses
* السلوكيات المرتبطة بالدور Role-related behaviors
* البيئة الاجتماعية Social environment

والشكل رقم (٤) يوضح نموذج «هولاندر» فى الشخصية

شكل رقم (٤)

نموذج «هولاندر» فى الشخصية عن «هولاندر Hollander» (١٩٧٦)



و«**الجوهر النفسى**» يمثل محور شخصية الفرد ويتضمن مفهوم الفرد عن نفسه وعن ذاته كما يتضمن إدراكات الفرد للعالم الخارجى واتجاهات الفرد وقيمه وميوله ودوافعه - أى يتضمن الفرد على حقيقته.

وفى المستوى التالى توجد «**الاستجابات النمطية**» وتتضمن الأسلوب المعتاد الذى يستجيب به الفرد للمواقف البيئية. فعلى سبيل المثال قد يقوم الفرد ببعض الأساليب النمطية عند استجابته لبعض المثيرات «كالإحباط Frustration» أو الخوف أو النجاح مثلاً. وهذه الاستجابات النمطية عبارة عن أساليب متعلمة للتعامل مع البيئة ومثيراتها وتكون بمثابة مؤشر صادق «للجوهر النفسى» للفرد.

فعلى سبيل المثال إذا كان الفرد يستجيب بصورة متسقة أو مستمرة لجميع أنواع المواقف البيئية بالشعور بالتوتر وتوقع الشر والاضطراب فإننا يمكن أن نستنتج بدرجة كبيرة من الثقة - أن هذا الفرد قلق. وفى ضوء ذلك فإن

«الاستجابات النمطية» هى بمثابة السلوك الذى يمكن التنبؤ به والذى ينبع من خصائص «الجوهر النفسى».

والحلقة أو الدائرة الخارجية فى هذا النموذج تشكل **«السلوكيات المرتبطة بالدور»** والتى تمثل الجانب الظاهرى أو السطحى للشخصية ويتضمن أنواع السلوك التى يقوم بها الفرد أو يؤديها يومياً فى ضوء تأثير «البيئة الاجتماعية»، أى أن الفرد يقوم بالسلوك المرتبط بالدور فى ضوء إدراكه لعوامل البيئة. وبطبيعة الحال فكلما تغيرت ظروف البيئية أو تغير إدراكنا لها فإن سلوكنا يتغير بالتالى. وهذا السلوك لا يمكن اعتباره «استجابات نمطية» ولا يمكن اعتباره مؤشراً صادقاً «للجوهر النفسى» ولكنه يمثل فى حقيقته الجانب الدينامى للشخصية من حيث أنه يتضمن أنواع السلوك فى المواقف المتغيرة والمتعددة.

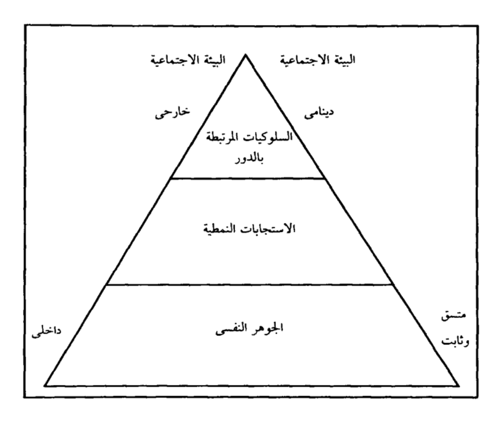
وفى ضوء هذا النموذج يمكن القول بأن أنواع السلوك المرتبطة بالدور بالنسبة للاعبين يمكن توقع حدوثها كنتيجة للعلاقة المركبة ما بين خصائص «الجوهر النفسى» للاعب وطبيعة استجاباته النمطية والخصائص الفريدة للبيئة أو للمواقف المرتبطة بالحدث الرياضى.

وقد أشار واينبرج Weinberg وجولد Gould (١٩٩٥) إلى أن هذا النموذج يحاول فهم الشخصية من حيث أنها متسقة ودينامية، ومن حيث أنها داخلية ولكنها تلاحظ من الناحية الظاهرية أو الخارجية، كما أنها داخل الفرد ولكنها تتأثر بالبيئة الاجتماعية. كما فى الشكل رقم (٥).

وفى ضوء ذلك أشار «هولاندر» إلى أنسب الطرق لفهم شخصية الفرد تكون على مستوى «الاستجابات النمطية» باستخدام استخبارات الشخصية المقننة. أما محاولة فهم الشخصية على مستوى «الجوهر النفسى» باستخدام الاختبارات الإسقاطية Projective tests فإنها ترتبط بالعديد من جوانب القصور نظراً لافتقار هذا النوع من الاختبارات للصدق والثبات بدرجات مقبولة.

شكل رقم (٥)

تفسير نموذج «هولاندر» فى الشخصية عن «واينبرج» و«جولد» (١٩٩٥)



٢ - نظريات الشخصية

هنالك العديد من النظريات والنماذج التى قدمها العلماء والباحثين فى مجال الشخصية وسوف نعرض بإيجاز لأهم هذه النظريات والنماذج مع محاولة شرح تطبيقاتها بالنسبة للاعب الرياضى. وهذه النظريات والنماذج هى:

* النظرية الديناميفسية Psychodynamic theory
* نظريات الأنماط Type (constitutional, tempermental) theories
* نظريات السمة Trait theories
* نظريات التعلم الاجتماعى Social Learnig theory
* النموذج التفاعلى Interaction model

٢/ ١ - النظرية الديناميفسية:

يعتبر سيجموند فرويد Freud مؤسس «النظرية الديناميفسية» وخضعت هذه النظرية إلى العديد من التعديلات على يد «الفرويديون الجدد Neo-Freudians» من أمثال «كارل يونج Jung» و«أريك فروم Fromm»، و«أريك إركسون Erickson» وغيرهم كنتيجة للخبرات الشخصية مع المرضى النفسيين من خلال العلاج بالتحليل النفسى والأساليب الإكلينيكية أو العيادية مع هؤلاء المرضى بالأمراض النفسية.

وأصحاب هذه النظرية ينسبون السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللا شعور وإلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة فى تلك الدوافع الغريزية.

٢/ ١/ ١ - الهو والأنا والأنا الأعلى:

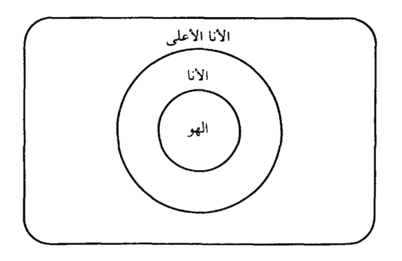
الشخصية من وجهة نظر «فرويد» منظومة متكاملة تتضمن ثلاث نظم أساسية هى: الهو ID والأنا Ego والأنا الأعلى Superego كما فى الشكل رقم (٦).

وهذه النظم الأساسية الثلاثة تتكامل معاً بصورة يصعب معها عزل أثر كل منها فى سلوك الإنسان، بالرغم من أن لكل منها وظائفه وديناميته ومكوناته ومبادئه التى يعمل فى إطارها.

وأشار «فرويد» إلى أن الهو ID هو النظام الأصلى للشخصية، كما أنه أساس الحياة الإنسانية. وهو ذلك الجزء من النفس الذى يتضمن كل ما هو موروث وغريزى لدى الطفل منذ الولادة ويحتوى على العمليات العقلية المكبوتة فى اللاشعور، كما أنه مخزن الطاقة النفسية ويتميز بالرغبة الجامحة فى طلب الإشباع وإنكار كل عرف أخلاقى. كما أنه يعبر عن الغرض البيولوجى للبدن وإشباع غرائزه. ومن ناحية أخرى فإنه يزود العمليات التى يقوم بها كل من الأنا والأنا الأعلى بطاقاتها.

شكل رقم (٦)

نموذج فرويد Freud للشخصية عن كراتى Cratty (١٩٨٩)



وعلى النقيض من ذلك فإن «الأنا Ego» يمثل الجانب الشعورى والمنطقى والواقعى للشخصية والذى يستطيع الإدراك والحكم والتقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجى «الإدراك Perception».

أما «الأنا الأعلى Superego» فيمثل الضمير ومن وظائفه رقابة «الأنا» والحد من جموحها ومحاولة السيطرة عليها، كما أن الأنا الأعلى «يمثل الأخلاق والمجتمع». وافترض «فرويد» أن «الأنا الأعلى» تسهم فى حل الصراعات بين «الهو» وبين «الأنا».

٢/ ١/ ٢ - الشعور واللاشعور:

وفرق فرويد بين ثلاثة مظاهر للعمليات العقلية هى: الشعور وما قبل الشعور واللا شعور وأشار إلى أن عقل الإنسان مثل جبل الجليد وأن الجزء الصغير الطافى منه على سطح الماء يمثل منطقة الشعور كما فى الشكل رقم (٧). والشعور هو ذلك الجانب من الحياة العقلية للفرد الذى يكون على وعى به وإدراك له. وحالة الشعور هى التى ترشد الفرد إلى ما يدور حوله فى العالم الخارجى.

أما الجزء الأكبر الذى لا يطفو على سطح الماء فيمثل منطقة اللاشعور والتى توجد بها الدفعات الغريزية والأفكار والمشاعر وغيرها من القوى الحيوية غير المرئية والتى كانت شعورية ولكن نظراً لعدم انسجامها مع الشخصية الشعورية فإنه يتم كبتها فى اللاشعور. فكأن اللاشعور هو المخزن العقلى لخبرات الفرد الماضية، وهناك رقابة على كل ما هو موجود فى اللاشعور حتى لا ينتقل إلى الشعور، فإذا قلّت هذه الرقابة فإن بعض محتويات اللاشعور تظهر إلى حيز الشعور وتؤثر بالتالى على سلوك الإنسان وأفعاله الشعورية وتأخذ صوراً متعددة.

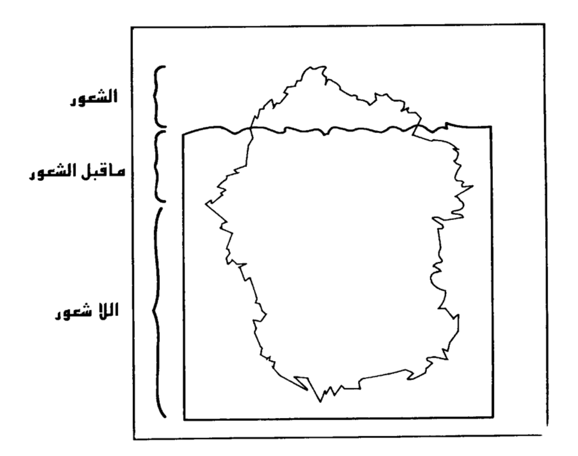
أما منطقة ما قبل الشعور فهى المنطقة التى تقع ما بين الحالة العقلية الشعورية واللاشعورية ويمكن تشبيهها بمنطقة تتجمع فيها الأفكار والذكريات الماضية التى تسعى إلى الظهور عن طريق الشعور ولكنها لم تتمكن بعد ذلك كما فى الشكل رقم (٧).

وفى ضوء التصور السابق عكف فرويد على دراسة اللاشعور باستخدام طريقة «التداعى الحر» لكى يستطيع أن يبلور نظريته فى الشخصية.

شكل رقم (٧)

الشعور وما قبل الشعور واللا شعور فى ضوء نموذج «فرويد» للشخصية

عن : فرنالد دودج Fernald (١٩٩٧)



٢/ ١/ ٣ - العمليات الدفاعية للأنا:

أشار فرويد إلى «العمليات الدفاعية للأنا» ومن أمثلة ذلك أن الفرد عندما ينتابه الصراع النفسى فإنه يحاول أن يقوم بمحاولات إيجابية لحل هذا الصراع. فإذا تعذر عليه وفشلت محاولاته ظل الفرد فى حالة صراع ويلجأ إلى طرق وأساليب أخرى سلبية تعرف «بالعمليات الدفاعية» (الحيل الدفاعية). لأنها تسعى إلى محاولة حماية الفرد من تعرضه للتوتر والقلق والصراع.

والعمليات الدفاعية لا تستهدف إنهاء الصراع النفسى أو حل الأزمة النفسية التى يعانيها ولكنها تهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة تخليص الفرد مؤقتاً مما يعانيه من توتر وخوف وقلق، وتسهم فى إمداده بشىء من الراحة الوقتية.

والعمليات الدفاعية ما هى إلا عمليات «لا شعورية» يقوم بها الفرد دون تفكير أو روية ولا يمكن لإرادة الفرد أن تتحكم فيها. ومن أهم العمليات الدفاعية ما يلى:

*** التبرير:**

«التبرير» عملية لا شعورية يحاول فيها الفرد تفسير سلوكه الخاطىء تفسيراً منطقياً معقولاً. فكل فرد منا يود أن يكون سلوكه وتصرفاته معقولة، فإذا انحرف عن هذا السبيل فإنه يحاول أن يخفى دوافعه الحقيقية وتلمس بعض الأسباب المنطقية المعقولة التى يبرر بها سلوكه لكى يبين لنفسه وللآخرين أن سلوكه لا غبار عليه.

ويختلف التبرير عن «الكذب» فالكذب عملية شعورية إرادية يقوم بها الفرد وهو على علم بما يقول ويفعل. ومن أمثلة التبرير التى نصادفها فى المجال الرياضى أن يعزو اللاعب خطأ استقباله للكرة إلى سوء تمريرة الزميل أو إلى رداءة الكرة، أو أن يرجع سوء مستواه لقلة التدريب أو لمرضه مثلاً.

*** الإسقاط:**

يقصد «بالإسقاط» محاولة الفرد أن ينسب عيوبه ونقائصه للآخرين. ويمكن أن نعتبر الإسقاط نوعاً من التبرير، كما هو الحال عندما يفشل لاعب تنس الطاولة أو التنس فى التوجيه الصحيح للكرة فينظر إلى مضربه أو إلى الشبكة نظرة ملؤها التعجب والاستنكار، أو عندما يصوب لاعب كرة القدم بعيداً عن المرمى فينظر إلى حذائه أو يمسك قدمه أو ركبته متوجعاً.

والإسقاط عملية لا شعورية تسمح للفرد بتحقيق راحة نفسية مؤقتة. وتكمن خطورتها فى أن يتعود الفرد عليها فبذلك تصبح عائقاً فى سبيل إدراكه لنفسه على حقيقتها.

* **التقمص:**

إذا كان المرء فى عملية الإسقاط يقوم بإلصاق عيوبه ونقائصه بالآخرين، فإنه فى التقمص يقوم بامتصاص ما يجد عند غيره من الصفات المحببة إلى النفس. فكثيراً ما نرى محاولة الناشىء تقمص شخصية بعض اللاعبين الدوليين فى مختلف الألعاب الرياضية وشعوره بأنه قد أصبح - فى تصوره - نفس الشخصية المتقمصة. ويؤدى ذلك إلى شعور الناشىء بنوع من القوة والارتياح واحترام الذات لأنه تقمص شخصية اللاعب الدولى الجديد بالإعجاب. وهذا النوع من التقمص يشبه إلى حد كبير «عبادة البطولة».

ويؤثر التقمص فى شخصية الفرد طبقاً لنوع الشخصية التى يحاول الفرد تقمصها. فإذا كانت الشخصية المقلدة نموذجاً يحتذى به كان الأثر طيباً، أما إذا كانت مثالاً سيئاً فقد يؤدى التقمص فى هذه الحالة إلى تقوية بعض نزعات السلوك الضارة والعدوانية.

* **الكبت:**

الكبت عبارة عن محاولة نفى أو إبعاد بعض النزعات أو الدوافع أو الرغبات والذكريات التى لا يقرها الفرد، والتى لا تتفق وفكرته عن نفسه أو التقاليد الاجتماعية ونسيانها أى دفعها نحو اللاشعور. فإذا نجح الفرد فى ذلك فإنه يتمكن من تجنب الصراع المضنى ويتيح له حياة اجتماعية مقبولة. فى بعض الأحيان قد لا تستقر الأشياء المكبوتة وتظل نشطة وبذلك يقع الفرد بين براثن صراع نفسى لا شعورى وتحاول الأشياء المكبوتة تلمس بعض الوسائل غير المباشرة لتعبر بها عن نفسها. ويستخدم الفرد فى ذلك بعض الحيل الدفاعية المختلفة لمحاولة إبقاء ما لم يستطع كبته ونسيانه.

ومن مضار الكبت أنه يستنفذ بعض طاقات وقدرات الفرد التى يمكن الإفادة منها كما هو الحال فى النشاط الرياضى الذى يتطلب من الفرد الرياضى تعبئة كل قواه وطاقاته لتسجيل أحسن النتائج.

* **التبرير:**

ويتضمن عمليتين هما : التعويض والإعلاء.

- **التعويض :** هو لون من ألوان السلوك الذى يحاول فيه الفرد تعويض ما أصابه من فشل فى موقف من المواقف، أو هو محاولة الفرد إدراك النجاح فى ميدان آخر بعد إخفاقه فى ميدان معين. فالتلميذ الذى يفشل فى دراسته قد يعوض هذا الفشل بالانكباب على ممارسة النشاط الرياضى ليصيب قدراً من النجاح يعوض فشله العلمى.

وفى بعض الأحيان نجد مغالاة الفرد فى عملية التعويض فى بعض الميادين التى يتميز بقلة استعداده لها كلاعب كرة السلة أو الكرة الطائرة الذى يبذل قصارى جهده لتعلم وإتقان بعض المهارات الحركية المعينة التى تعوض قصر قامته.

- **الإعلاء :** وهو محاولة التعبير عن بعض الدوافع التى ينتقدها المجتمع بوسائل أخرى يرتضيها المجتمع ويقرها. فقد يتحول الميل إلى المشاجرة واستخدام العنف إلى التفوق فى رياضات الملاكمة أو المصارعة مثلاً.

*** النكوص:**

هو سلوك الفرد فى حالات الإحباط والفشل بأسلوب من أساليب الاستجابات البدائية أى عبارة عن ذلك التقهقر الذى يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل النمو السابقة ويقوم باستجابات غير ناضجة. ومن أمثلة ذلك الطفل الصغير الذى يعاود الحبو ثانية لكى تحيطه الأم برعايتها وحنانها مثل أخوه الصغير، وكما هو الحال فى استخدام الرجل المتعلم المثقف للعراك البدنى عندما يصاب بالإحباط والفشل، أو كاللاعب الذى ينخرط فى البكاء كالطفل فى حالة هزيمته فى إحدى المنافسات الرياضية.

*** تكوين رد الفعل:**

ويتمثل فى إخفاء الدوافع غير المرغوبة خلف ستار سلوك مغاير بصورة مبالغ فيها.

ومن أعراض هذه العملية أن يقيم الفرد من نفسه داعياً للفضيلة محارباً للرذيلة متعنتاً مع من يرتكبها، وهو فى الحقيقة إنما يخفى الرذائل الموجودة فيه بمحاربتها فى غيره. أو كالفرد الذى يخفى ضعفه وجبنه ويتظاهر بالشجاعة والجرأة إلى حد التهور.

وقد أشار بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى إلى أنه ينبغى عدم النظر إلى العمليات الدفاعية التى يقوم بها الفرد الرياضى نظرة سلبية وتكوين فكرة خاطئة عمن تبدو فى سلوكه مثل هذه العمليات، إذ أننا يجب أن نلاحظ أن هذه العمليات الدفاعية من الوسائل التى قد تساعد الفرد على التكيف وتحفظ عليه كيانه واتزانه فقد تؤدى وظيفة صمام الأمن للفرد حين يعجز من إيجاد حل إيجابى لمشكلته.

كما أن هذه العمليات الدفاعية قد تكمن فوائدها فيما يلى:

- تسمح للفرد بالتكيف موقتاً، وبذا تعطيه وقتاً أطول حتى يتمكن من تمييز الكثير من جوانب المشكلة التى يعانيها.

- تسمح للفرد بأن يجرب نفسه فى أدوار جديدة وتعلم وسائل جديدة للتكيف.

- يلجأ الإنسان فى عملية التبرير إلى إيجاد أسباب منطقية يبرر بها سلوكه وقد يؤدى به هذا إلى أن يتفتح أمامه مجال التفكير السليم المبنى على إدراك العلاقة بين الأسباب والمسببات.

- قد يؤدى سلوك معين مبنى على عملية لا شعورية إلى نتائج إيجابية فتؤدى بالفرد إلى النجاح فى ميدان يؤكد ذاته، كالشخص الذى يتخذ الرياضة أو الرسم لإعلاء الدافع العدوانى مثلاً فقد يكشف فى نفسه مهارة فى أحد الميدانين تؤدى به إلى التفوق والظهور.

إلا أن هذه العمليات لها أضرارها، فالفرد الذى يعتمد عليها دائماً، وربما لوقاية نفسه يعجز عن التعرف على طرق أحسن منها للتكيف. ولما كانت العمليات العقلية اللا شعورية تقوم على تشويه للواقع، فقد يؤدى الأمر بالفرد الذى يعتمد عليها إلى أن يظل بعيداً عن الواقع، وقد ينتهى الأمر به إلى الانهيار وانحرافات الشخصية.

ويرى العديد من المعارضين لنظرية «فرويد» أنه قد أعطى الوراثة والنضج وزناً أكبر مما يجب، كما أعطى للسمات الشخصية المكتسبة اجتماعياً وزناً أقل مما يجب، كما أن الخطوات التجريبية التى استخدمها فى إثبات صدق نظريته تعانى من القصور

العلمى الشديد وتفتقر إلى التحكم والضبط، كما أنها فشلت فى تقديم قواعد علاقية يمكن بها الوصول إلى تنبؤات أو توقعات محددة للسلوك في العديد من المواقف المختلفة بالرغم من الأفكار ذات الجاذبية والإثارة التى صاغ بها نظريته.

ويلخص «كالفن هول Hall» و«جاردنر لندزى Lindzey» (١٩٥٧) نظرية فرويد فى أنها «محاولة لتصوير الشخص المكتمل الحى الذى يعيش جزئياً - فى عالم الواقع - وجزئياً فى عالم الوهم تحاصره الصراعات والتناقضات الداخلية، وبرغم هذا فهو قادر على التفكير والعمل العقلى، تحركه قوى لا يعرف عنها إلا القليل وطموح لا طاقة له على بلوغه، أحياناً تختلط الأمور عليه وأحياناً أخرى يصفو ذهنه ويتقاذفه الإحباط والإشباع، الأمل واليأس،الأثرة والإيثار، إنه بإيجاز كائن بشرى معقد». وأشار «هول» و«لندزى» أن هذا التصور السابق للإنسان قد يتضمن قدراً من الصدق.

واستخدامات نظرية «فرويد» الديناميفسية فى مجال علم النفس الرياضى تبدو نادرة للغاية، إلا فى بعض الموضوعات التى قد ترتبط بسمة العدوان الرياضى وعوامل الإحباط والصراع للرياضيين وكذلك مواقف تفريغ الانفعالات المكبوتة فى المنافسات الرياضية سواء من اللاعبين أو المشاهدين للمنافسات الرياضية بالإضافة إلى بعض تفسيرات السلوك اللا شعورى.

٢/ ٢ - نظريات الأنماط :

حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وفى اعتقادهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبه بصورة ما. كما حاولوا منذ القدم البحث عن الأنماط المختلفة التى ينقسم الأفراد فيما بينهم تبعاً لها، فقسموا الناس إلى أنماط مزاجية، وأنماط جسمانية وأنماط نفسية اجتماعية.

٢/ ٢/ ١ - الأنماط المزاجية :

المِزاج (بكسر الميم) Temperement هو مجموعة من الصفات التى تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد، كما أنه الخصائص التى تميز دينامية العمليات الإنفعالية للفرد.

ومن أمثلة ما يلى :

* الدرجة التى يتأثر بها الفرد فى أثناء المواقف التى تثير إنفعاله، أى هل يتأثر الفرد بصورة سطحية أم عميقة، بصورة سريعة أم بطيئة؟

* نوع الاستجابة الإنفعالية، أو نوع رد الفعل الإنفعالى - أى هل تتميز استجابة الفرد الإنفعالية بالقوة أم بالضعف؟

* نوع الحالة المزاجية السائدة لدى الفرد - أى هل يتميز الفرد بالمرح أو الانقباض، بالهدوء أو الاستثارة الدائمة؟

* مدى ثبات الحالة المزاجية للفرد - أى هل يظهر فى حالة مزاجية ثابتة أم دائمة التقلب؟

ويرى بعض الباحثين أن «المِزاج» يتوقف بصورة سائدة على العوامل الوراثية، وبصفة خاصة على حالة الجهاز العصبى والجهاز الغدى (الغدد) ويقررون أنه من الصعوبة بمكان تغيير نوع المزاج الذى يتميز به الفرد.

وقديماً قسم الطبيب الإغريقى (أبو قراط) الناس إلى أربعة أنماط طبقاً لنوع السائل السائد فى الجسم (كالدم أو الصفراء أو البلغم أو الليمف)، لكل نمط حياته المزاجية الخاصة. كما حاول (بافلوف) عن طريق دراسته لأنواع الأجهزة العصبية المختلفة أن يميز بين أنواع أساسية من «أنماط الجهاز العصبى Type des Nervensystem» وتكاد تتفق خصائص أنماط الجهاز العصبى فى تقسيم (بافلوف) مع خصائص الأنماط المزاجية فى التقسيم الرباعى لأبو قراط. كما يوضحه الجدول التالى رقم (١).

ويقرر عدد من الباحثين أنه لا يوجد - غالباً - من يتميز بنمط مزاجى واحد فقط وتنطبق عليه جميع الصفات التى يتميز بها هذا النمط المزاجى، إذ يرون أن معظم الأفراد هم خليط من أنماط مزاجية متعددة ولكن قد يغلب على أحدهم بعض الصفات المميزة للنمط اللمفاوى، أو بعض الصفات المميزة للنمط السوداوى أو الدموى أو الصفراوى مثلاً.

جدول رقم (١)
الأنماط المزاجية لأبو قراط وأنماط الجهاز العصبى لبافلوف والخصائص المميزة لهذه الأنماط (عن أوزولين Osolin ١٩٦٠)

تقسيم هيبوقراط	تقسيم بافلوف	الخصائص المميزة
النمط اللمفاوى (Phelgmatiker)	النمط القوى المتوازن الهادىء (der starke, ausgeglichen u. trage Typ)*	الهدوء والبطء والبرود، عدم التقلب وانفعالات سطحية غير عميقة.
النمط الدموى (Sanguiniker)	النمط القوى المتوازن النشط المتحرك (der starke, ausgeglichene u. bewegliche Typ)	المرح والأمل فى الحياة، الحركة والنشاط والاندفاع. لا تستغرق الانفعالات فترة طويلة بصورة دائمة. القدرة على تكييف الانفعالات طبقاً للمواقف.
النمط الصفراوى (Choloriker)	النمط القوى غير المتوازن (der starke, unausgeglichene Typ)	حدة الطبع والمزاج والتقلب والانفعالات القوية العميقة سرعة ودوام الاستثارة، عدم القدرة على التحكم فى الانفعالات.
النمط السوداوى (Melancholiker)	النمط الضعيف غير المتوازن (der schwache, unausgeglichene Typ)	الميل إلى الحزن والتشاؤم، وبطء الاستثارة وعمقها، سرعة الاستسلام لليأس.

وقد أشار بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى أن النمط المزاجى أو نمط الجهاز العصبى السائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة على مستواه الرياضى، إذ أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التى تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

* تقسيم «بافلوف» باللغة الألمانية.

ويرى (أوزولين ١٩٦٠) أن الشواهد والملاحظات قد أثبتت أن الأفراد الذين ينتمون إلى «النمط اللمفاوى» و«النمط الدموى» (النمط القوى المتوازن الهادىء، والنمط القوى المتوازن النشط) غالباً ما يتفوقون فى معظم الأنشطة الرياضية المختلفة.

وبالرغم من الأصول الوراثية للأنماط المزاجية أو لأنماط الجهاز العصبى، إلا أنه يمكن بالتأثير التربوى الهادف العمل على تنمية الصفات المزاجية الإيجابية وإخماد أو الإقلال من آثار الصفات السلبية، وفى هذا الصدد ينبغى مراعاة اختيار الأفراد أو الناشئين الذين يتميزون بصفات مزاجية إيجابية حتى يمكن الاقتصاد فى الكثير من الجهد والوقت فى عملية التربية والتدريب.

كما أنه من الأهمية بمكان ملاحظة المدرب الرياضى للفرد - بصورة دائمة - فى مختلف المواقف سواء أثناء التدريب أو فى غضون المنافسات الرياضية حتى يستطيع إصدار حكمه على نوع النمط المزاجى الذى يتميز به مما يسهم بدرجة كبيرة فى العمل التربوى للمدرب.

٢/ ٢/ ٢ - الأنماط الجسمانية:

حاول بعض الباحثين تقسيم الناس إلى أنماط تبعاً للمميزات الجسمانية لكل فرد وفى اعتقادهم أن النمط الجسمانى يحدد شخصية صاحبه بصورة ما، كما حاولوا إيجاد العلاقة بين هذه الأنماط الجسمانية وبين الصفات النفسية التى ترتبط بها. ومن أشهر النظريات فى هذا المجال نظرية «كرتشمر Kretschmer» ونظرية «شلدون Sheldon».

١ - نظرية كرتشمر:

أشار الطبيب الألمانى «كرتشمر» (حوالى عام ١٩٢٥) إلى أنه يمكن تقسيم الأفراد إلى ثلاثة أنماط جسمانية (شكل رقم ٨) هى:

*** النمط الواهن (النحيل) Leptosomertyp*:**

ويتميز صاحب هذا النمط بما يلى: النحافة، متوسط القامة، ضيق الأكتاف والقفص الصدرى، وضعف العضلات ورقة الأطراف.

* المصطلحات باللغة الألمانية..

* **النمط الرياضى** Athletischertyp :

ويتميز صاحب النمط بما يلى متوسط أو طويل القامة، قوة العضلات، اتساع الكتفين والقفص الصدرى، نحافة الخصر، طول الأطراف واكتساء الذراعين والساقين بالعضلات.

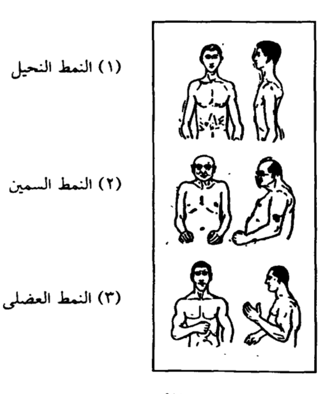
* **النمط المكتنز (السمين)** Pychnischertyp :

ويتميز صاحب هذا النمط بما يلى: قصير أو متوسط القامة، إستدارة الجسم، اتساع الحوض، سمنة الأطراف والميل للامتلاء، قصر اليدين والرجلين والعنق.

ويقرر «كرتشمر» أن هذه الأنماط ليست متمايزة تماماً. إذ قد تختلط، مميزاتها فى بعض الأفراد.

شكل رقم (٨)

الأنماط الجسمانية عن : «كرتشمر»



(١) النمط النحيل

(٢) النمط السمين

(٣) النمط العضلى

٢ - نظرية شلدون:

رأى «شلدون» أن ما يؤخذ على نظريات الأنماط الجسمانية هو أنها تقسم الناس إلى أقسام أو فئات ينفصل بعضها عن البعض. وهذا خطأ لأن أى عامل من العوامل النفسية أو الاجتماعية وحتى الجسمانية إنما يمثل ظاهرة متدرجة من أقل درجة إلى أعلى درجة ولا يمكننا تحديد النقطة فى هذا المدرج التى يمكننا عندها أن نضع خطاً أو خطوطاً تقسم الناس إلى فئتين أو أكثر. لذا حاول فى أنماطه أن يضع هذا التدرج محل الاعتبار للربط بين الصفات الجسمانية والسمات النفسية.

ولقد حاول شلدون أولاً تسجيل المميزات الجسمانية بأخذ ثلاث صور فوتوغرافية لكل فرد وهو مجرد من ملابسه من الأمام ومن الخلف ومن الجانب وقد مكنه هذا من أن يضع الفيلم السلبى للصور الثلاث للفرد الواحد على بعضها ويعكسها على شاشة فأصبح لديه بهذا الشكل صورة لها ثلاثة أبعاد للفرد. وبتطبيق المقاييس الجسمانية تمكن من الوصول إلى ثلاثة أنماط أساسية: شكل رقم (٩).

* النمط البطنى Endomorphy : ويتميز أصحاب هذه النمط من الناحية الجسمانية بامتلاء الجزء حول الجهاز الهضمى أى سمنة البطن - وهم عادة ذو أجسام مستديرة رخوة.

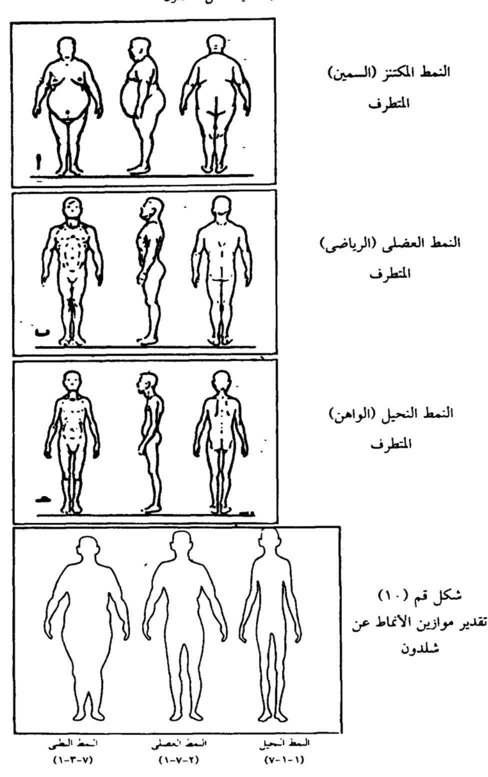
* النمط العضلى Mesomorphy: ويسود فى هذا النوع العضلات والعظام والمتطرفون فيه هم النوع القوى من الرجال الذين يمارسون الرياضة.

* النمط النحيل Ectomerphy : ويتميز أصحابه بالنحافة والنعومة.

ولتحديد النمط الذى ينتمى إليه الفرد، يقدر الفرد على ثلاثة موازين تقديرية كل ميزان يمثل نمطاً من هذه الأنماط الثلاثة. ويتكون كل ميزان من سبع درجات أو سبع فئات (الفئة العظمى ٧ والصغرى ١). يعطى للفرد الواحد درجة على كل هذه الموازين لبيان درجة ما لديه من كل منها. وعلى هذا الأساس يكون نمط الفرد عبارة عن حصيلة درجاته على الموازين الثلاثة. ويتحدد نمطه بسيادة درجته على واحدة منها بالنسبة لدرجته على الميزانين الآخرين. فإذا فرضنا أن درجات فرد كان ٧-٣-١ فهو من النمط البطنى. وإذا كانت درجته ٢-٧-١ فهو

شكل رقم (٩)

الأنماط الجسمانية - عن «شلدون»



شكل قم (١٠)
تقدير موازين الأنماط عن شلدون

من النمط العضلى. أما إذا كانت درجته ١-١-٧ فهو من النمط النحيل كما فى الشكل (١٠). وانتهى «شلدون» إلى تحديد ٧٦ نمطاً من الأنماط الجسمانية.

ولتقدير الصفات المزاجية لهذه الأنماط اختار ٥٠ سمة من عدد كبير من السمات التى تمثل الانطوائية والانبساطية. ثم اختار مجموعة من الطلبة وحاول تقديرهم فى هذه السمات على ميزان للتقدير درجاته سبع. وحاول إيجاد معاملات الارتباط بين هذه السمات لكى يجد المجموعات التى ترتبط ببعضها وبعد حذف وإضافة انتهى إلى ميزان لقياس المزاج يتكون من ٦٠ سمة كل منها يتجمع مع بعضها.

وسمى مجموعة السمات الأولى «بالنزعة الاحشائية Viscerotonia» ويتميز من توجد فيه هذه السمات بالبساطة والحياة المرحة واللذة فى الأكل والشراب والروح الاجتماعية والصبر واحتمال الغير والحاجة إلى الناس والحاجة إلى اللهو وتسيطر عليه معدته وأمعاؤه.

وسمى مجموعة السمات الثانية «بالنزعة البدنية Somatotonia» ويتميز أصحابها بالنشاط الجسمانى والقدرة على بذل الطاقة والمجهود وحب السيطرة والمخاطرة والصراحة فى معاملة الناس ويسيطر عليهم الاندفاع والقوة.

وسمى مجموعة السمات الثالثة «بالنزعة المخية Cerebrotonia» ويسيطر فيها المخ وصاحبها مقيد لا يتميز بالطلاقة ويميل إلى العزلة والابتعاد إلى المجتمعات.

وقد حاول إيجاد معاملات الارتباط بين هذه النواحى المزاجية وأنماطه الجسمانية فوجد أن كل واحدة منها ترتبط بنمط من أنماطه الجسمانية.

إذ ترتبط سمات المجموعة الأولى بالنمط البطنى، والمجموعة الثانية بالنمط العضلى والمجموعة الثالثة بالنمط النحيل وعلى سبيل المثال فإن الفرد الذى يتميز بالنمط العضلى يستطيع بسهولة اكتساب الثقة بالنفس كنتيجة لتفوقه الرياضى وتقبله من زملائه ومن ناحية أخرى فإن الفرد الذى يتميز بالضعف والنحافة والهزال تصبح لديه فرصة أكبر للابتعاد عن المجتمعات والاحتكاك بزملائه.

ولا ينكر العلماء فائدة النظام الذى وضع لقياس الصفات الجسمانية، بيد أنهم يتشككون فى الرابطة التى بين هذه الأنماط والصفات المزاجية.

ويحدثنا التاريخ القديم بأن الإغريق القدامى كانوا يعتقدون بأن نوع النمط الجسمانى للأفراد يرتبط بقدرة الفرد على الأداء الرياضى. وكان لديهم الصفات التى يصفون بها الأبطال الفائزين بالبطولات الأولمبية القديمة فكانت لديهم ألفاظ مثل «الرياضى الدب» نسبة إلى البطل الرياضى الذى يتميز بضخامة الجسم، و«الرياضى الأسد» نسبة إلى البطل الرياضى الذى يتميز بالقوة والقدرة العضلية والجرأة «والرياضى النمر» نسبة إلى البطل الرياضى الذى يتميز بالرشاقة الحركية والدهاء.

وفى ضوء الدراسات التى أجريت على الأنماط الجسمانية لبعض الأبطال الرياضيين الذين حققوا أعلى المستويات الرياضية العالمية لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية وجد أن لكل نشاط رياضى نمط جسمانى معين يتميز به، وقد يشترك مع غيره من أنواع الأنشطة الأخرى فى ذلك.

ومن ناحية أخرى فإن نوع النمط الجسمانى الذى يتميز به الفرد يولد لديه الرغبة وينمى عنده الميل لممارسة نوع معين من النشاط الرياضى يتناسب مع نوع نمطه الجسمانى، وبذلك يصبح النمط الجسمانى من الأسباب الرئيسية التى تدفع إلى ممارسة نشاط رياضى معين.

وعلى سبيل المثال وجد أن أغلب أبطال لاعبى السلاح وتنس الطاولة وجرى المسافات المتوسطة من أصحاب النمط الجسمانى «النحيل»، وأن أغلب أصحاب «النمط العضلى» خليط من أبطال رمى القرص والمطرقة ودفع الجلة وأبطال الأوزان الثقيلة فى الملاكمة ورفع الأثقال والمصارعة، كما أن أصحاب النمط «العضلى النحيل» من أبطال كرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة وأبطال الأوزان الخفيفة فى الملاكمة، وأبطال التنس.

وقد تمكن عدد من الباحثين من أمثال «كرتشمر» و«همبورجر» و«فلفرت» من التوصل إلى إيجاد العلاقات التالية بين الأنماط الجسمانية - كما يراها كرتشمر - وبين القدرات الحركية فى بعض الأنشطة التنافسية.

*** أصحاب النمط النحيل :**

يتميزون بسرعة الأداء الحركى ودقة الحركات وإجادتهم لحركات الخداع (خير مثال على ذلك لاعب كرة القدم الأشهر «ستانلى ماتيوس») وبذل الجهد فى أداء الحركات بصورة دقيقة وصحيحة مع قدرتهم على سرعة التكيف لظروف اللعب المختلفة ومحاولتهم إخضاع مثل هذه المواقف تحت سيطرتهم.

*** أصحاب النمط العضلى :**

يقلون عن أصحاب النمط السابق بالنسبة لسرعة الأداء الحركى ويتميزون بقوة الأداء بارتباطها بقدر من البطء مع الميل لاستخدام الاحتكاك الجسمانى أثناء اللعب ويميلون إلى تغليب القوة العضلية على الرشاقة الحركية ولا يمتلكون القدرة على سهولة تكييف حركاتهم لظروف اللعب المختلفة.

*** أصحاب النمط المكتنز :**

يتميزون غالباً بالبطء الحركى ولكن مع القدرة على توافق الأداء ويسعون لمحاولة الابتكار فى أداء الحركات أثناء اللعب مما يسبب صعوبة بالغة للمتنافسين مع إحجامهم عن تكرار الأداء الحركى الروتينى.

كما استطاع «كاربوفتش» من التوصل إلى إثبات أن هناك علاقات معينة بين الأنماط الجسمانية - كما يراها شلدون - وبين اتجاهات الفرد النفسية نحو المجهود الرياضى.

ويمكن تلخيص نتائجه فيما يلى :

* **أصحاب النمط المكتنز المتطرف:** يفضلون البساطة فى الحياة ويغلب عليهم الاستمتاع بمشاهدة الأنشطة الحركية العنيفة أكثر من اشتراكهم فى ممارستها.

* **أصحاب النمط العضلى المتطرف:** يغلب عليهم الاشتراك فى الأنشطة الحركية العنيفة ويتفوقون فيها.

* **أصحاب النمط النحيل المتطرف:** يعزفون غالبا عن الأنشطة الحركية التى تتطلب الاحتكاك الجسمانى والتى تتطلب استخدام القوة والعنف.

كما قام «كاربوفتش» ببحث العلاقة بين الأفراد الذين يتميزون «بالنمط العضلى» وبين الأداء الحركى فى بعض الأنشطة الرياضية المعينة وذلك على حوالى ٣٥٥ طالباً بكلية الطيران الأمريكية. وقد تمكن من إثبات أن معامل الارتباط بين أصحاب «النمط العضلى» وبين درجات اختبارات اللياقة البدنية يصل إلى ٠,٣٠، وقد تضمن اختبار اللياقة البدنية على خمسة مفردات هى: الجلوس طولاً من وضع الرقود، ثنى ومد الذراعين من وضع التعلق، الوثب الطويل من الوقوف، العدو لمسافة ١٠٠ ياردة، اختراق الضاحية.

كما يقرر أن الاختبارات الطبية التى أجرتها القوات الجوية الأمريكية نتجت عن استبعاد المتقدمين ممن يتميزون بالتطرف فى «النمط البطنى» أو «النمط النحيل».

وقد قام «كارتر Carter» (١٩٨٧) بعدة دراسات للتعرف على العلاقات بين نمط الجسم والرياضة واستطاع التوصل إلى ما يلى:

- الرياضيون المتفوقون فى أنشطة رياضية معينة يتشابهون إلى درجة كبيرة فى أنماط أجسامهم وكلما ارتفع مستوى قدراتهم كلما ازدادت درجة التشابه.

- هناك بعض الأنشطة تتميز بوجود أكثر من نمط جسمانى واحد يميز الممارسين لهذا اللون من النشاط الرياضى.

- هناك بعض الأنشطة الرياضية تتميز بتداخل أنماط أجسام لاعبيها مع بعض الأنشطة الرياضية الأخرى بصورة واضحة ويصعب التفريق بينها (مثل لاعبى كرة السلة والكرة الطائرة مثلاً وكرة اليد).

- يختلف الرياضيون عن غير الرياضيين فى أنماط أجسامهم وخاصة بالنسبة لبعض الأنماط الجسمانية المتطرفة مثل النمط المكتنز المتطرف والنمط النحيل المتطرف، إذ لا يوجد بين الرياضيين المتفوقين من يتميز بمثل هذين النمطين.

نستخلص من ذلك كله أنه يجب على المدرب الرياضى أن يعرف جيداً نوع «النمط الجسمانى» الأمثل للنشاط الرياضى الذى يعمل فى مجاله لضمان حسن

اختيار الأفراد الذين يحاولون ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضى والتخصص فيه ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

وقد دلت البحوث والدراسات المتعددة على أن لأجسام الأبطال البارزين تكوينات جسمانية معينة تتناسب ونوع النشاط الرياضى التخصصى. وهذا التكوين الجسمانى يعزى غالباً إلى أصول وراثية ويمكن عن طريق التدريب الرياضى تنميته وتطويره إلى حدود معينة.

ولكن يجب على المدرب الرياضى مراعاة أنه لن يستطيع تغيير أو تعديل التكوين الجسمانى للفرد بصورة جذرية، إذ لن يستطيع التدريب الرياضى أن يحول صاحب النمط الجسمانى القصير إلى عملاق طويل القامة، أو صاحب النمط المكتنز المتطرف إلى نمط نحيل متطرف.

ومما قد يلاحظ على نظريات الأنماط السابقة أنها تضع الشخص فى نمط معين وتضفى عليه أوصافاً معينة قد لا تنطبق عليه كلها بالرغم من أن أصحاب هذه النظريات يفترضون أنه ما دام الفرد يمتلك نمطاً معيناً فكل الأوصاف التى تتعلق بهذا النمط تتوافر لديه.

ومن أهم عيوب هذه الافتراضات أننا ننتهى عادة إلى صب الأشخاص فى قوالب جامدة ونتجاهل الفروق بين الأشخاص الأمر الذى قد يؤدى إلى الخطأ فى الحكم عليهم بالإضافة إلى التوصل إلى تعميمات قد لا تنطبق مع الواقع الحقيقى.

ومن ناحية أخرى فإن نظريات الأنماط تركز وتؤكد على ناحية واحدة أو جانب واحد من مكونات الشخصية مثل: الناحية المزاجية أو الجسمية أو النفسية الاجتماعية وتهمل باقى الجوانب التى تتكون منها الشخصية وتتغاضى عن مفهوم دينامية الشخصية من حيث تكاملها وتأثر كل جانب من جوانب الشخصية بالجوانب الأخرى.

وبالرغم من الاعتراضات السابقة إلا أن الخبرات التطبيقية فى المجال الرياضى أظهرت العديد من الفوائد لنظريات الأنماط وخاصة فى مجل انتقاء الناشئين.

٢/ ٣ - نظريات السمة

٢/ ٣/ ١ - مفهوم السمة :

تعتبر نظريات السمة فى مجال دراسة الشخصية - من بين أبرز النظريات التى حاولت دراسة الشخصية وفهم أبعادها وجوانبها والتنبؤ بسلوكها والتى اهتم بها العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى.

و«السمة Trait» بصفة عامة يمكن أن تشير إلى الاتجاه المميز للشخص لكى يسلك بطريقة معينة، أو هى أى صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر.

وعلى ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التى تظهر على الشخص، وإلى أى درجة يمتلكها فمن المعتقد أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص فى المستقبل أو على الأقل يمكن أن نفهم سلوكه الحالى. وإذا كانت الوسائل لتمييز هذه السمات تتصف بقدر مناسب من الثبات والصدق والموضوعية فإننا بذلك يمكن أن نمتلك وسيلة أو أداة هامة لفهم وتحليل السلوك البشرى.

وهناك ثلاث مراحل يمكن المرور بها من أجل الوصول إلى مفهوم السمة. ففى المرحلة الأولى تعزى السمة إلى السلوك الذى يقوم به الفرد فى العديد من المواقف، إذ أننا نميل إلى وصف السلوك بجملة وصفية كأن نقول أنه يعمل بثقة، أو أنه حذر فى معاملاته، أو أنه عدوانى عندما يتنافس مع آخرين، أى أننا فى هذه المرحلة نعزى السمة إلى السلوك لا إلى الشخص نفسه.

وفى المرحلة الثانية نقوم بنسب السمة إلى الشخص الذى يقوم بالسلوك، كأن نقول أن الشخص واثق من نفسه أو شخص حذر أو شخص عدوانى.

وفى المرحلة الثالثة يمكن تسمية المفهوم أو الصفة أو السمة، إذ أنه بعد أن نقرر إمكانية وصف الشخص بصفة ما نتيجة ملاحظة سلوكه لمرات متكررة فإننا نشير إلى هذه الصفة كشىء ما ونعطيها اسماً، فنقول أن هذا الشخص لديه سمة معينة هى سمة الثقة بالنفس أو الحذر أو العدوانية أو غير ذلك من السمات.

وفيما يلى نقدم تحليلاً مختصراً لكل من مفاهيم «البورت» و«كاتل» و«ايزنك» و«جليفورد» فى إطار نظريات السمة.

*** مفهوم «جوردون البورت» :**

يعتبر «جوردون البورت Gordon Allport» (١٩٧٣) من أوائل الذين قدموا نظرية السمات وركز على «الفردية Individuality» و«التفرد Uniqueness» فى الشخصية، وأشار إلى أن السمات لا تكون فى العديد من الأشخاص بصورة متطابقة تماماً، بل تكون بطريقة متفردة فى كل شخص - أى نمط فريد فى السمات - وهى التى يعزى إليها سلوك الشخص.

كما يعتبر «البورت» أول من أنار الطريق للمحاولات التى تهدف إلى الفصل بين الأنماط المتعددة من السمات وذلك بتقديمه لتصور أن السمات يمكن أن تظهر على مستويات متعددة. وفى ضوء ذلك أشار «البورت» إلى وجود صفات لها القوة التى تستطيع من خلالها أن تنفذ إلى كل وجه من أوجه حياة الفرد وأطلق عليها مصطلح «السمات الرئيسية Cardinal traits» وهذا النوع من السمات يصعب ملاحظته لدى كل فرد.

وعلى العكس من ذلك فإن الخصائص ذات الأهمية ولكن ليس على مستوى السمات الرئيسية فإنها تتضمن «السمات المركزية Central traits» كسمات مثل العدوانية والخجل وهذا النوع من السمات هو الأكثر شيوعاً ويظهر فى العديد من جوانب حياة الفرد، إلا أنها لا تحمل قوة السمات الرئيسية.

أما الخصائص التى تنشأ كتفضيلات أو سلوكيات موقفية فقد أطلق عليها مصطلح «السمات الثانوية Secondary traits».

وأشار «البورت» إلى أن السمات الشخصية عبارة عن انعكاس للاتساق النسبى للسلوك بالنسبة للعديد من المواقف ولكى يمكن توضيح ذلك أوضح «البورت» أن سمة «العدوان Aggression» يمكن أن تحدث فى العديد من المواقف المختلفة (مع الزملاء، أو مع الجماعة أو الفريق، أو فى المواقف الرياضية فى المنافسات وغير ذلك من المواقف) كما يوضحها الشكل رقم (١١) ويمكن أن ينتج عن هذه المواقف غير المتشابهة أنواع من السلوك أو الاستجابات المتشابهة (مثل العدوان على الزملاء، الغضب أو الانفعال مع الفريق، التهجم والعنف فى المنافسات الرياضية).

شكل رقم (١١)
سمات الشخصية بارتباطها بالموقف



*** مفهوم «ريموند كاتل»:**

أما «ريموند كاتل Raymond Cattel» (١٩٦٥) فقد أشار إلى أن السمات تحدد سلوك الشخص وأن السمات الشخصية يمكن أن تحدث على الأقل فى مستويين وبذلك فرق بين السمات العامة Commen traits التى يمتلكها كل الناس، وبين «السمات الفريدة Unique traits» التى يمتلكها شخص بعينه ولا يمكن أن توجد لدى شخص آخر بصورة مطابقة تماماً.

وكان «كاتل» من أنصار القياس وكان صانعاً للاختبارات Test maker على أساس أن القياس هو الأساس لإمكانية الفهم الصحيح للسلوك البشرى. وفى ضوء اختبارات «كاتل» (وخاصة اختبار العوامل الستة عشرة فى الشخصية (16PF) واستخدامه لأسلوب التحليل العاملى بصورة مكثفة أشار «كاتل» إلى أن الشخصية تتكون من ١٦ بعداً وأطلق عليها مصطلح السمات المنبعية Source traits (العوامل الأولية أو عوامل الرتبة الأولى) ومن هذه الأبعاد يمكن اشتقاق ٤ أبعاد أخرى وأطلق عليها مصطلح السمات السطحية Surface traits (العوامل الثانوية أو عوامل الرتبة الثانية)

كما قدم «كاتل» معادلته المشهورة التى تعكس المدخل التفاعلى بين الشخص والموقف وهى: $R = f(S, P)$

أى أن الاستجابة Response (R) تساوى دالة أو وظيفة Function (f) للموقف Situation (S) الذى يواجهه الفرد ولطبيعة الشخصية Personality (P) وبذلك يرجع الفضل إلى «كاتل» فى التطور المعاصر فى مجال علم النفس الرياضى من حيث استخدام الاختبارات الخاصة بالمواقف الرياضية Sport-specific tests.

كما أشار «كاتل» إلى أن الصفات الشخصية متسعة بصورة واضحة، وفى ضوء ذلك قسم السمات الشخصية إلى أنواع متعددة منها «السمات المزاجية Temperement traits» والتى تعكس الاتجاهات التى تشكل اسلوب الفرد مثل الاتجاه إلى أن يكون الفرد سريع التهيج والاستثارة أو الهدوء أو الشجاعة.

وكذلك «سمات القدرة Ability traits» مثل الذكاء أو المهارة فى التعامل مع المواقف المتغيرة «والسمات الدينامية Dynamic traits» التى تشكل الدافعية والميول والاتجاهات والنزعات.

*** مفهوم «هانز ايزنك»:**

أشار «هانز ايزنك Hans Eysenk» (١٩٦٧) إلى أن هناك نوعين من الأنماط أو أبعاد للسمات فى الشخصية هما: «الانطواء/ الانبساط Introversion- Extroversion» و«الانفعالية/ الثبات Emotionality- Stability». وهذه الأنواع من الأنماط يمكن تقسيمها إلى بعض السمات والتى يمكن أن تؤدى إلى الاستجابات المعتادة للشخصية. فعلى سبيل المثال فإن الانبساطية يمكن تقسيمها أو تجزئتها إلى الاجتماعية والنشاط وحب الحياة والمرح. وكذلك الانطوائية يمكن تقسيمها إلى الخجل والعزلة وعدم المرونة.

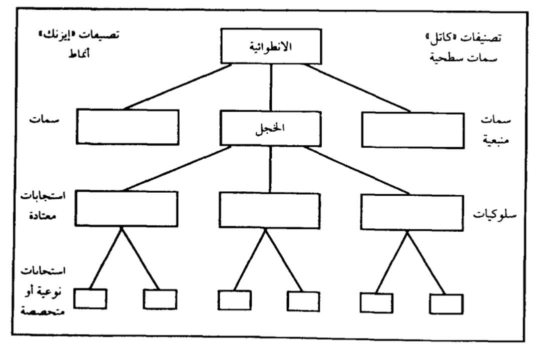
وبالرغم من الاختلاف التام لاستنتاجات كل من «أيزنك» و«كاتل» بالنسبة لبنية أو تركيب الشخصية، إلا أن هناك تشابهاً واضحاً بينهما. ففى كل من نظرية «أيزنك» و«كاتل» نجد بعد الانطوائية مقابل الانبساطية وعند «أيزنك» نجد بُعد الثبات الانفعالى وبُعد القلق عند «كاتل»، إلا أن الملاحظ استخدام كل منهما لمصطلحات وتصنيفات مغايرة. والشكل رقم (١٢) يوضح الفروق بين كل من

تصنيفات «ايزنك» وتصنيفات «كاتل» فى هذا المجال والمصطلحات المستخدمة لدى كل منهما.

ومن الشكل رقم (١٢) يلاحظ أن مصطلح «الأنماط Types» يقابله مصطلح السمات السطحية ومصطلح السمات يقابله مصطلح السمات المنبعية، والاستجابات المعتادة يقابلها أنواع السلوك، هذا بالإضافة إلى الاستجابات النوعية أو الخاصة عند ايزنك.

شكل رقم (١٢)

الفروق بين كل من نموذج «ايزنك» ونموذج «كاتل» فى الشخصية



*** مفهوم جليفورد:**

قسم «جليفورد Guilford» (١٩٥٩) - مثله فى ذلك مثل «كاتل» - السمات إلى تصنيفات، ولكن تصنيفاته تمثل مختلف الميول والقدرات والحاجات والاتجاهات. كما فرق أيضا بين السمات الممثلة فى السلوك أو «السمات السلوكية Behavior traits» وتلك السمات المرتبطة بالنواحى «الجسمية أو البدنية

«Somatic traits». كما عرّف الشخصية على أنها «نمط فريد من السمات Unique pattern»، وأكد على الفروق الفردية وأشار إلى أن أحسن طريقة لفهم الشخصيات تكمن فى مقارنة كل شخصية باخرى.

ويعتبر مدخل «جيلفورد» فى الفروق الفردية مغايراً لموقف «البورت» الذى أشار إلى أن الشخصية تتميز بالتفرد حيث لا يمكن دراستها بالمقارنة بين كل شخصية وأخرى.

وقد عارض بعض الباحثين نظريات السمة على أساس أن الدرجات التى تعطيها استخبارات الشخصية لعدد من السمات ليست كافية لوصف شخصية الفرد لأن مجرد معرفة ما لدى الفرد من كل سمة لا يبين لنا كيف تنتظم هذه السمات عنده ولا كيف يمكن التنبؤ بسلوكه. كما أن الصفحة النفسية للشخصية (بروفيل الشخصية) الذى يتأسس على مقاييس سمات الشخصية لم يثر معلوماتنا عن الاتجاهات الدينامية التى تدفع إلى السلوك أو الحركة ولم يعطنا صورة عن الشخصية ككل.

وبالرغم من الانتقادات السابقة، إلا أن أصحاب نظريات السمة يرون أن الشخصية تتكون من مجموعة ما لدى الفرد من سمات، وإذا كانت هذه السمات موجودة فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية. فالشخصية تبعاً لذلك تكون كالشكل الهندسى الذى له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصه. والسمات هى أبعاد الشخصية التى يمكن قياسها لمعرفة خصائصها.

فإذا عرفنا ثقة الفرد بنفسه فقد عرفنا بُعداً من أبعاد شخصيته، وإذا عرفنا مدى اتزانه الانفعالى باختبار يقيس هذه السمات فقد عرفنا بُعداً آخر من أبعاد شخصية الفرد. وهكذا يكون للشخصية أبعاد بعدد السمات التى يمكن قياسها بدقة.

٢/ ٣/ ٢ - تصنيف السمات:

هناك العديد من الآراء التى قدمها العلماء فى إطار نظريات السمة لمحاولة تصنيف السمات الشخصية. وفيما يلى عرض لبعض هذه الآراء فى مجال التصنيفات التالية:

* السمات العامة والسمات الخاصة.
* السمات السطحية والسمات المنبعية.
* السمات ثنائية البعد وكخط متصل.
* السمة والحالة.

٢/ ٣/ ٢/ ١ - السمات العامة والسمات الخاصة:

عندما يتشابه الفرد مع الأفراد الآخرين فى جوانب معينة من استجاباته وسلوكه فإننا نشير بذلك إلى السمات العامة أو المشتركة بين الأفراد Commen or general traits. ونقصد بالسمات العامة تلك السمات الشائعة أو المشتركة بين عدد كبير نسبياً من الأفراد فى ثقافة أو حضارة معينة. أو قد تكون شائعة بين الناس بصفة عامة ولكن بدرجات متفاوتة.

وفى نفس الوقت عندما تختلف استجابات الأفراد بعضهم عن بعض فإننا بذلك نشير إلى السمات الخاصة أو الفريدة Unique or specific traits.

فعلى سبيل المثال سمة كسمة الثبات الانفعالى أو ضبط الذات يمكن أن تكون سمة عامة شائعة بين الناس فى بعض الحضارات ولكنها تختلف فى درجتها من فرد لآخر، وبذلك يمكن أن نطلق عليها سمة عامة.

ولكن سمة مثل العدوانية يمكن أن تكون سمة خاصة يتسم بها شخص ما ولا يتسم بها شخص آخر ويمكن أن نطلق عليها سمة خاصة.

ولكن الدراسات أظهرت أن مثل هذه السمة قد يتسم بها الشخص فى موقف ما وقد لا يتسم بها أو تظهر فى سلوكه فى موقف آخر.

وهناك جدل بين الباحثين لمحاولة التفريق الواضح والتمييز الدقيق بين السمات العامة والسمات الخاصة. وحجة أنصار السمات العامة أنهم يرون أن التركيز على أن السمات خاصة يعنى أن الشخصية تتكون من مجموع عدد لا يحصى من السمات المنفصل بعضها عن بعض، الأمر الذى قد يتجاهل التفاعل الاجتماعى والعوامل الثقافية وأثرها فى تكوين الشخصية لأن هذه العوامل تؤدى

إلى تكوين أنماط عامة للسلوك والتفكير وهذه الأنماط العامة أو السمات العامة أثبت من السمات الخاصة وأدق فى وصفها للشخصية. كما أنهم لا ينكرون وجود سمات خاصة إلا أنهم يفضلون قياس الشخصية عن طريق قياس السمات العامة حتى يمكن وصف الشخصية عن طريق عدد محدود من السمات شريطة أن تغطى هذه السمات سلوك الأفراد فى عدد كبير من المواقف.

أما أنصار السمات الخاصة فيرون أن كل سمة للفرد ما هى إلا سمة خاصة تتميز فى اتجاهها ودرجتها عن السمات الأخرى المتشابهة الموجودة لدى الآخرين. كما أن السمات توجد دائماً لدى أفراد معينين وليس لدى المجموع العام للأفراد، إذ أن خبرات كل فرد واستعداداته تسهم فى تشكيل هذه السمات وتصبح سمة فردية متميزة.

٣/ ٣/ ٢/ ٢ - السمات السطحية والسمات المنبعية :

فى ضوء التقسيم الذى وضعه «كاتل Cattell» يمكن تصنيف السمات إلى سمات سطحية Sufrace traits وسمات منبعية Source traits إذ يرى أن هناك سمات يمكن ملاحظتها بسهولة وتبدو فى التفاعل مع الآخرين وفى إنجاز الأعمال وفى الإجابة على استخبارات الشخصية، كما يبدو أنها قريبة من السطح فى شخصية الفرد وتتعدل بسهولة فى إطار الظروف البيئية، أى أنها أقل ثباتاً ومن أمثلة ذلك سمة الحيوية وسمة المرح.

أما السمات المنبعية فهى السمات التى لا يتم التعبير عنها مباشرة ولكن يتم التعبير عنها عن طريق السمات السطحية. وقد أشار «كاتل» إلى أنها التكوينات الحقيقية الكامنة وراء السمات السطحية والتى تسهم فى تفسير سلوك الفرد.

وقد استطاع «كاتل» باستخدام أسلوب التحليل العاملى من التوصل إلى عدد من السمات المنبعية بلغت ١٦ سمة منبعية وضمنها اختباره المعروف بعوامل الشخصية الستة عشرة (16PF) وأطلق عليها عوامل الرتبة الأولى. وأشار إلى إمكانية تجمع هذه السمات الستة عشر فى أربع سمات سطحية وأطلق عليها عوامل الرتبة الثانية.

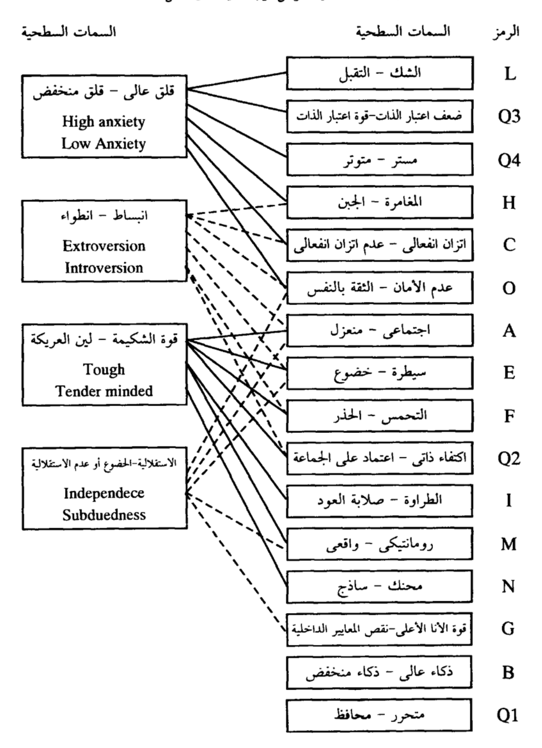
كما أشار كاتل إلى أن السمات السطحية والسمات المنبعية يمكن أن تكون إما سمات عامة أو سمات خاصة .

والجدول رقم (٢) والشكل رقم (١٣) يوضحان السمات المنبعية (أو عوامل الرتبة الأولى First order (primary) factors) والسمات السطحية أو (عوامل الرتبة الثانية Second order (secondary) factors) .

جدول رقم (٢)
السمات المنبعية (عوامل الرتبة الأولى)
لدى كاتل Cattel عن كارون Carron (١٩٨٠)

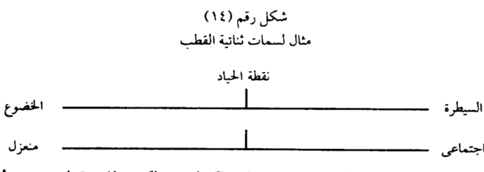
رمز العامل	عوامل الرتبة الأولى (السمات المنبعية)	
A	محب للناس اجتماعي - منعزل عن الناس	Warm, sociable-Aloof, stiff
B	ذكاء عالي - ذكاء منخفض	Mentally bright-Mentally dull
C	اتزان انفعالي - عدم اتزان انفعالي	Mature, calm-Emotional immature
E	سيطرة وتنافسية - خضوع	Competitive-Submissve
F	التحمس - الحذر	Enthusiastic-Prudent, cautious
G	قوة الأنا الأعلى - نقص المعايير الداخلية	Conscientious-Undependable
H	المغامرة - الجبن	Adventurous-Timid
I	الطراوة - صلابة العود	Effeminate-Tough
L	الشك - التقبل	Suspecting-Accepting
M	رومانتيكي - واقعي عملي	Imaginative-Practical
N	محنك - ساذج أو بسيط	Sophisticated-Unpretentious
O	عدم الأمان - الثقة بالنفس	Insecure-Confident, self secure
Q1	متحرر - محافظ	Radical-Conservative
Q2	اكتفاء ذاتي - اعتماد على الجماعة	Self sufficient-Group adherent
Q3	ضعف اعتبار الذات - قوة اعتبار الذات	Uncontrolled-Controlled
Q4	مسترخ - متوتر	Relaxed-Tense

شكل رقم (١٣)
السمات المنبعية (عوامل الرتبة الأولى)
والسمات السطحية (عوامل الرتبة الثانية) لدى «كاتل»



٢/ ٣/ ٣/ ٣ - السمات ثنائية القطب وكخط متصل:

يقصد بالسمات ثنائية القطب Bipolar traits تلك السمات التى تمتد من قطب إلى قطب مقابل. ومن أمثلتها عوامل الشخصية «الكاتل» مثل اجتماعى مقابل منعزل أو السيطرة مقابل الخضوع، وكذلك عوامل الشخصية «لايزنك» مثل عامل الانبساط مقابل عامل الانطواء، وعامل العصابية مقابل عامل الثبات الانفعالى. وبين هذين القطبين توجد نقطة (يمكن أن نطلق عليها نقطة الحياد Neutral point) تتوازن فيها كل من هاتين السمتين بحيث لا نستطيع أن نصف الشخص بأنه يتسم بسمة منهما أو بالأخرى كما فى الشكل رقم (١٤).



شكل رقم (١٤)
مثال لسمات ثنائية القطب

ويقصد بالسمة كخط متصل Continuum المفهوم الكمى للسمة الواحدة - أى أن الفروق فى السمة فى الدرجة وليست فى النوع. ومعظم السمات النفسية من هذا النوع. إذ أنه يمكننا أن نمثل درجات الأفراد على سمة ما عن طريق نقاط على هذا الخط المتصل تتدرج من أدنى درجة إلى أعلى درجة كما فى شكل (١٥).

شكل رقم (١٥)
مثال للسمات كخط متصل

سمة الثبات الانفعالى

(أ) (ب)

أقصى درجة ـــ أقل درجة

سمة القلق

(حـ) (د) (هـ)

قلق مرتفع بدرجة كبيرة جدا ـــ قلق منخفض بدرجة كبيرة جدا

ففى المثال السابق يمكن ملاحظة أن (أ) يتسم بدرجة عالية من الثبات الانفعالى فى حين أن (ب) يتسم بدرجة منخفضة فى الثبات الانفعالى كما أن (جـ) يتسم بدرجة عالية فى سمة القلق، (د) يتسم بدرجة متوسطة فى سمة القلق، أما (هـ) فيتسم بدرجة منخفضة فى سمة القلق.

ومفهوم الخط المتصل لا يرتبط بقاعدة «الكل أو عدمه All or none» ولكن يرتبط بتوزيع للدرجات على الخط المتصل للسمة من بدايته لنهايته أى من أعلى درجة إلى أقل درجة.

٢/ ٣/ ٣/ ٤ - السمة والحالة:

فى الدراسات التى قام بها كل من «كاتل Cattell» و«شير Scheier» عن طريق تطبيق مقاييس التقدير والاستخبارات والتقارير الاستبطانية (التأمل الباطنى) والأداء الموضوعى وبعض المقاييس الجسمية ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام التحليل العاملى استطاعا التوصل إلى وجود عاملين متمايزين لبعض الجوانب الشخصية مثل: «القلق Anxiety» وأطلقا عليهما «سمة القلق» و«حالة القلق».

وفى ضوء هذا المفهوم فإن السمة تتحدد على أساس الفروق الفردية الثابتة نسبياً والمميزة للشخصية من حيث اختلاف الناس فى درجتها. أما الحالة فيقصد بها نمط التغيرات فى بعض جوانب الشخصية للفرد والتى تختلف طبقاً لوقت إجراء القياس، أى أنها حالة انتقالية وقتية لدى الفرد تتذبذب من وقت لآخر.

ولتوضيح الفرق بين كل من السمة والحالة يمكن ذكر المثال التالى: قد نقول أن (عمر) شجاع ولكن هذه العبارة قد تعنى أن (عمر) شجاع فى هذه اللحظة فقط وعندئذ يمكن أن نعزى الشجاعة إلى الحالة. كما قد تعنى أنه يتسم بالشجاعة كسمة ظاهرة فى سلوكه فى حالات ومواقف متعددة ومتكررة وعندئذ نعزى الشجاعة إلى السمة.

وقد تبنى العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى هذه المفاهيم وقاموا بتصميم العديد من استخبارات الشخصية لمحاولة قياس بعض جوانب الشخصية المرتبطة بالرياضة من حيث أنها سمة أو من حيث كونها حالة.

٢/ ٤ - نظرية التعلم الاجتماعى

تستند هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتؤكد على العمليات الاجتماعية والمعرفية فى تطوير الشخصية.

وقد أشار البرت بانديورا Bandura إلى أن نظرية التعلم الاجتماعى فى الشخصية تتأسس على جانبين رئيسيين هما: «النمذجة أو القدوة Modeling» ويقصد بذلك محاكاة السلوك - أى التعلم من خلال الملاحظة - وإلى «التعزيز الاجتماعى Social reinforcement» الذى يتأسس على فرضية أن السلوك الذى يتم تعزيزه أو تدعيمه يميل إلى أن يتكرر مرة أخرى. ويمكن تعريف التعزيز الاجتماعى بأنه عملية اتصال لفظى أو غير لفظى بين فردين والتى يمكن أن تزيد من قوة الاستجابة.

ومن وجهة نظر نظرية التعلم الاجتماعى فإن السلوك ليس - ببساطة - وظيفة الدوافع اللا شعورية (طبقاً للنظرية الديناميفسية) أو طبقاً لاستعدادات كامنة (فى ضوء نظرية السمة) ولكن السلوك البشرى هو وظيفة التعلم الاجتماعى وقوة الموقف. فالفرد يسلك طبقاً لما تعلمه من سلوك وبصورة متسقة مع القيود البيئية.

وتعتبر نظرية التعلم الاجتماعى من النظريات التى اهتم بها علماء النفس الرياضى حديثاً وقد تطور منها أساليب متعددة من بين أهمها تعلم السلوك من خلال ملاحظة النماذج أو التعلم بالقدوة وتعلم السلوك عن طريق التعزيز أو التدعيم.

فعلى سبيل المثال عندما يتغاضى المدرب الرياضى عن السلوك العدوانى للاعب فإن مثل هذا الإجراء يشجع اللاعب على الاستمرار فى عدوانيته وإظهار مثل هذا السلوك فى المواقف الرياضية. وعلى عكس ذلك فإنه عندما يقوم المدرب الرياضى بتشجيع سلوك اللعب النظيف Fair play لدى اللاعب وعقاب لاعب آخر على سلوكه العدوانى فإن مثل هذا الإجراء يدخل فى إطار التعلم الاجتماعى.

٢/ ٥ - النموذج التفاعلى ما بين الشخصية والموقف

أشارت العديد من الدراسات إلى أن هناك تفاعلاً ما بين الشخصية وبين «البيئة Environment» أى بين مدخل عوامل الشخصية أو «مدخل السمة Trait

approach» و«مدخل الموقف Situation approach» وفى ضوء ذلك فإن النظر إلى الشخصية من ناحية السمات الشخصية فقط، أو من ناحية الموقف فقط قد يؤدى إلى التوصل إلى نتائج غير دقيقة ومن ثم ينبغى الربط بين كل من عوامل الشخصية والسمة والموقف بصورة متفاعلة حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر دقة لفهم الشخصية والتنبؤ بسلوكها.

وفى إطار التفاعل ما بين السمات الشخصية للفرد وبين طبيعة الموقف البيئى قدم بعض الباحثين مفهوم «السمة الشخصية فى موقف نوعى معين أو فى موقف خاص Situation specific personality trait» كمدخل تفاعلى ما بين السمة والموقف.

وللتدليل على مضمون هذا التصور أشارت بعض الدراسات وخاصة فى مجال علم النفس الرياضى إلى أن الفرد قد يكون عدوانياً فى مواقف المنافسة الرياضية فى حين أنه لا يظهر هذه العدوانية فى بعض مواقف الحياة العامة. وكذلك بالنسبة لسمة القلق فإن اللاعب قد يكون قلقاً فى مواقف الامتحانات النظرية، فى حين أنه قد لا يكون قلقاً فى مواقف الاستجابات الحركية كمواقف المنافسة الرياضية.

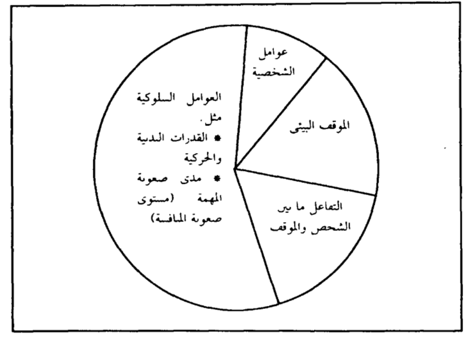
وفى الوقت الحالى يلقى هذا المفهوم قبولاً واضحاً لدى العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى وظهر إلى حيز الوجود العديد من استخبارات وقوائم الشخصية التى تحاول قياس السمات الشخصية للرياضيين فى المواقف المتخصصة فى الأنشطة الرياضية المختلفة (انظر استخبارات الشخصية فى المواقف الخاصة).

وقد حاول كوكس Cox(١٩٩٤) تقييم النموذج التفاعلى ما بين العوامل الشخصية للاعب الرياضى وما بين الموقف الرياضى وأثر ذلك على سلوك اللاعب الرياضى وأشار إلى أن عوامل الشخصية للاعب الرياضى وكذلك عوامل الموقف الرياضى يشكل كل منهما حيزاً ضئيلاً نسبياً بالنسبة لسلوك اللاعب الرياضى، وإذا تمت إضافة عملية التفاعل ما بين عوامل الشخصية وعوامل الموقف الرياضى معاً فإن ذلك يشكل حوالى من ٣٠ إلى ٥٠٪ من سلوك اللاعب الرياضى، فى حين أن النسبة الباقية والتى تتراوح ما بين ٥٠ إلى ٧٠٪ تعزى إلى عوامل أخرى مثل القدرات البدنية والحركية ودرجة صعوبة الأداء

أو المهمة مثل مستوى صعوبة المنافسة وشكل رقم (١٦) يوضح هذا المفهوم الذى قدمه كوكس.

شكل رقم (١٦)

مدى إسهام الشخصية والموقف فى السلوك الكلى للاعب عن كوكس Cox (١٩٩٤)

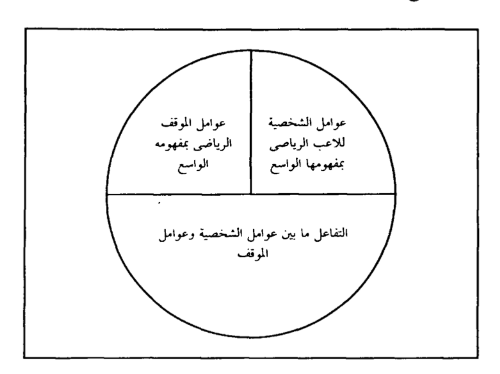


ومن ملاحظاتنا لمفهوم «كوكس» السابق يبدو أنه قد حاول النظر إلى العوامل الشخصية وعوامل الموقف بمنظار دقيق، إذ يلاحظ فى تصوره الذى قدمه فى شكل (١٠) أنه قد أشار إلى مجموعة من العوامل مثل القدرات البدنية والقدرات الحركية على أنها خارجة عن عوامل الشخصية فى حين أن الشخصية بمفهومها الواسع تتضمن هذه العوامل، كما أشار إلى عامل درجة صعوبة المهمة أو مستوى صعوبة المنافسة فى حين أنها من العوامل المرتبطة أساساً بالموقف الرياضى.

ويبدو من وجهة نظرنا أنه يمكن تعديل تصور «كوكس» السابق فى ضوء الملاحظات التى ذكرناها إلى التصور التالى كما فى الشكل رقم (١٧).

شكل رقم (١٧)

النموذج التفاعلى ما بين الشخصية للاعب الرياضى والموقف الرياضى للمؤلف



وفى ضوء هذا التصور يمكن أن يتحدد سلوك اللاعب الرياضى بثلاثة عوامل موضوعية هى:

* عوامل الشخصية بمفهومها الواسع (السمات والقدرات والمهارات والدوافع الاتجاهات والمعارف والمعلومات وغير ذلك من العوامل وقد تمثل هذه العوامل ما بين ٢٥-٣٠٪ من درجة إسهامها فى سلوك اللاعب.

* عوامل الموقف البيئى (الرياضى) بمفهومه الواسع (ويتضمن كل المثيرات البيئية المرتبطة بالموقف الرياضى (كطبيعة الموقف الرياضى ودرجة صعوبته وأهمية المنافسة ومكانها ومتغيراتها المختلفة) وقد تمثل هذه العوامل ما بين ٢٥-٣٠٪ من درجة اسهامها فى سلوك اللاعب.

* التفاعل ما بين العوامل الشخصية وعوامل الموقف الرياضى وقد يمثل هذا العامل ما بين ٤٠-٥٠٪ من الإسهام فى سلوك اللاعب.

الفصل الرابع

قياس الشخصية في الرياضة

١/ مقاييس التقدير.

٢/ الملاحظة الموضوعية.

٣/ الاختبارات الإسقاطية.

٤/ استخبارات الشخصية.

- الاستخبارات العامة.
- الاستخبارات الخاصة.

١ - مقاييس التقدير

مقاييس التقدير Rating scales وسيلة من وسائل قياس الشخصية، ويقصد بمقياس التقدير إعطاء قيم رقمية أو وصفية لتقديرات الملاحظين لبعض المتغيرات وهناك العديد من أساليب التقدير التى يمكن استخدامها. ومن أمثلة ذلك قيام المدرب الرياضى بتقدير اللاعب بتقويمه فى سمة من السمات أو فى مجموعة منها مثل: سمات التعاون والقيادة وبذل الجهد والشجاعة والروح الرياضية وغير ذلك من السمات التى تتطلبها مختلف الأنشطة الرياضية.

ويمكن للمدرب الرياضى تطبيق هذه الموازين على اللاعبين الرياضيين فى مواقف معينة سواء فى المنافسات أو التدريب أو المعسكرات مع مراعاة تحديد السمة التى يراد تقويم اللاعب فيها تحديداً واضحاً حتى يفهمها الملاحظ أو الملاحظون بمعنى واحد، وتزداد درجة الاعتماد على الموازين بزيدة عدد الملاحظين وكفايتهم.

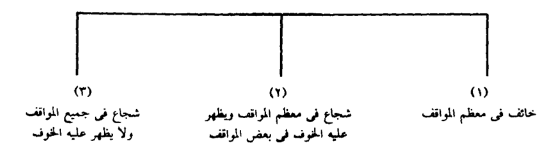
وينبغى تحديد الدرجات المختلفة للسمة التى يراد تقدير الفرد فيها، وقد تتراوح فئات الدرجات ما بين ١-٣، أو ١-٥، أو ١-٧ طبقاً لطبيعة السمة وسهولة وصف درجتها.

ومن أهم عيوب موازين التقدير تأثر الملاحظ بما يسمى «بأثر الطلعة» (الحكم من أول نظرة) وكذلك الحكم من النظرة الأخيرة حيث إنها تكون أقرب ما يمكن إلى التذكر عند تسجيل الدرجات، كما يحدث مثلاً عند تقدير اللاعب فى نهاية المباراة.

كما قد يتأثر التقدير بالخبرات السابقة لدى الملاحظ عن الفرد الرياضى كما هو الحال بالنسبة للاعبين الدوليين أو اللاعبين الناشئين.

وفيما يلى أمثلة لبعض موازين التقدير التى يمكن استخدامها فى المجال الرياضى لقياس بعض سمات اللاعبين الرياضيين:

*** ميزان لتقدير سمة «الشجاعة»:**



*** ميزان لتقدير سمة «تركيز الانتباه»:**



*** ميزان لتقدير سمة «التعاون»:**



• ميزان لتقدير سمة «الشجاعة»:

١ - لا يبدى أى استعداد لمحاولة التغلب على العقبات.

٢ - نادراً ما يحاول التغلب على العقبات.

٣ - مجهوده أقل من المتوسط فى التغلب على العقبات.

٤ - يبذل مجهوداً عادياً فى التغلب على العقبات.

٥ - يحاول بذل جهداً فوق المتوسط للتغلب على العقبات.

٦ - يبذل جهداً واضحاً بدرجة كبيرة فى التغلب على العقبات.

٧ - يكافح بأقصى ما يمكن من جهد للتغلب على العقبات.

ومن بين أنواع مقاييس التقدير التى يمكن استخدامها ما يعرف «بالمقارنة الثنائية»، وفيها تقدم للفرد قائمة بأنواع من السمات ويطلب منه أن يحدد السمة التى يميل إليها بالمقارنة بكل سمة من السمات المختارة على التوالى.

فعلى سبيل المثال إذا كنا نريد أن نعرف السمة التى يفضلها اللاعب بدرجة أكبر من بين كل من: سمة الشجاعة، وسمة الأمانة وسمة تحمل المسئولية وسمة الثقة بالنفس فإننا نطلب من الفرد الرياضى أن يضع خطاً تحت السمة التى يميل إليها بصورة أكبر من بين كل زوج من السمات التالية:

١ - الشجاعة أو الأمانة.

٢ - تحمل المسئولية أو الثقة بالنفس.

٣ - الأمانة أو تحمل المسئولية.

٤ - الثقة بالنفس أو الشجاعة.

٥ - الأمانة أو الثقة بالنفس.

٦ - تحمل المسئولية أو الشجاعة.

ويمكن أن تعالج النتائج بإعطاء كل سمة قيمة قياسية، إلا أن أهم عيوبها قد تكمن فى حالة وجود عدد كبير من المقارنات.

ويمكن استخدام موازين التقدير لتقدير سلوك معين. فبدلاً من أن نسأل المحكمين مثلاً تقدير سمة الروح الرياضية للاعبين فإننا ندعهم يلاحظون سلوكاً معيناً محدداً مثل: ما عدد المرات التى يعترض فيها الرياضى على قرارات الحكم؟ وما عدد المرات التى يتعمد فيها اللاعب الخشونة؟ فإذا ما تدرب المحكمون على ملاحظة وحدات السلوك التى نرغب فى تقويمها أمكنهم القيام بذلك بدقة.

كما يمكن استخدام موازين التقدير لتقدير الشخصية ككل، إذ قد يكون الهدف الحصول على انطباع لفرد من الأفراد دون تحديد هذا الانطباع إلى سمات أو خصائص محددة. وقد يتأتى هذا حين يكون هذا الاهتمام موجهاً إلى مقارنة أفراد مجموعة من المجموعات بعضهم مع بعض وكأفراد فريق من الفرق الرياضية وما إلى ذلك. ومن بين الأساليب التى يمكن استخدامها ما يلى:

*** اختبار التخمين:**

يقوم اختبار التخمين على سؤال أفراد المجموعة لكى يعطوا انطباعاتهم عن بعضهم البعض وذلك بسؤالهم مثلاً: هناك فرد فى المجموعة يتسم بالجرأة فمن يكون؟ ويقوم كل فرد فى المجموعة بكتابة اسم من يعتقد اتصافه بهذه السمة. وتؤدى هذه الطريقة إلى معرفة انطباعات أفراد المجموعة بعضهم لبعض وإبراز من يتسمون بسمات معينة نتيجة لتفاعلهم معاً. غير أنه وجد فى كثير من الحالات أن انطباعات الأفراد قد لا تخرج من كونها تعبيرات ذاتية تعبر عن حبهم لفرد معين أو كراهيتهم له.

*** المكانة السوسيومترية:**

وتؤدى هذه الطريقة إلى التعرف على مكانة الفرد الاجتماعية أو العلمية أو الرياضية بين زملائه بطريقة تكاد تشبه الطريقة السابقة. فإذا كان هناك فريق لكرة القدم مكون من ٢٢ فرداً فإنه من الممكن أن نسأل كل لاعب: مَنْ مِن أفراد الفريق تفضل أن تلعب بجواره؟ أو قد نسألهم: مَنْ تفضل أن يكون معك فى الفريق فى المنافسة القادمة؟

وهكذا يمكن سؤال أى جماعة لتحدد الفرد الذى تراه الجماعة كفؤاً، وغير

كفؤ، محبوباً أو مكروهاً. . . الخ. ولهذه الطريقة فائدتها إذا ما كان أفراد الجماعة التى تطبق عليهم يعرفون بعضهم البعض الآخر.

ويحدد العدد الذى يختاره أحد الأفراد لدور من الأدوار جاذبيته الإيجابية بين أفراد الجماعة أو نفور الجماعة منه. فالشخص الذى يختاره أكبر عدد من الأفراد لكى يلعب دوراً معيناً لا بد أن يكون فيه من السمات ما أدى إلى هذا الاختيار الذى يميزه. وتؤدى هذه الطريقة إلى تحديد النجوم فى المجموعة والمنبوذين الذين لا يختارهم أى أحد أو يختارهم عدد قليل من الأفراد كما يمكن معرفة التكتلات (الشلل) التى تنقسم إليها الجماعة الواحدة.

*** تقدير التشابه:**

هناك طريقة تتبعها بعض الكليات الجامعية أو العسكرية وفيها تقوم الهيئة التى تختار الطلبة باختيار طالب يعتبر نموذجاً تتوفر فيه كل السمات المطلوبة للنجاح فى هذه المعاهد أو الكليات وتتخذه معياراً لاختيار من يماثله وتتوفر فيه نفس الخصائص. ويمكن اتباع هذا الأسلوب فى مجال التربية الرياضية باختيار نماذج من الرياضيين الذين يتوفر فيهم السمات التى تتطلبها ممارسة نوع معين من النشاط الرياضى واتخاذهم كنموذج للاختيار على أساس التشابه بينه وبين من يتم اختيارهم.

٢ - الملاحظة الموضوعية

يقصد بالملاحظة الموضوعية ملاحظة السلوك الخارجى الظاهرى بطريقة علمية لمحاولة الكشف عن بعض جوانب الشخصية للاعب الرياضى تحت ظروفها الطبيعية.

ويمكن الملاحظة باستخدام الحواس (الملاحظة البصرية أو السمعية) كما يمكن استخدام الآلات (آلات التصوير أو آلات التسجيل) أو بعض الأجهزة الأخرى حتى يمكن بذلك تسجيل الأحداث والوقائع وأنواع السلوك المختلفة بصورة دقيقة، الأمر الذى يسمح بمراجعتها ودراستها فى أى وقت.

وبالرغم من أهمية استخدام الأدوات والأجهزة فى عملية الملاحظة الموضوعية لزيادة دقتها عن دقة الحواس البشرية وما قد يرتبط بها من الأخطاء والتحيز، إلا أننا لا يمكننا الاستغناء كلية عن الملاحظة الشخصية التى يقوم بها الفاحص نظراً لقصور بعض الأجهزة عن ملاحظة بعض الظواهر النفسية وبعض الجوانب الشخصية وخاصة فى مواقفها الطبيعية.

وتختلف الملاحظة الموضوعية عن الملاحظة العادية (اليومية) فيما يلى:

* أنها تخدم البحث العلمى.

* منظمة وقائمة على تصميم لخطتها، فهى ليست مجرد ملاحظات عرضية أو عشوائية.

* أنها عرضة للتمحيص لبيان مدى صحتها وصدقها.

ومن ناحية أخرى يجب أن تتميز الملاحظة الموضوعية بالخصائص التالية:

* محاولة إماطة اللثام عن مشكلة أو ظاهرة محددة.

* ملاحظة الظاهرة المطلوب بحثها ودراستها تحت ظروفها العادية الطبيعية وبدون أدنى تغيير، فالملاحظة نفسها لا يجب أن تفسد الظاهرة التى يجرى بحثها، إذ يجب إجراء الملاحظة تحت نطاق الظروف المميزة للظاهرة. فعلى سبيل المثال عند ملاحظة بعض السمات الشخصية المرتبطة بالمنافسات الرياضية فإنه يصبح من الأصوب إجراء الملاحظة فى أثناء المنافسات (المباريات) بدلاً من الملاحظة فى أثناء التدريب.

* أن يكون جمع المعلومات من خلال الملاحظة طبقاً لخطة مقننة موضوعة سلفاً ومطابقة لهدف البحث.

* أن تكون الملاحظة منظمة وأن تسمح عدد مرات الملاحظة وكذلك عدد الأفراد الذين تجرى عليهم من التوصل إلى نتائج مدعمة قوية.

* أن تضع فى الاعتبار الحالات التى ترتبط بالظاهرة موضع البحث. ففى حالة قيامنا ببحث درجة تركيز انتباه اللاعب لشرح مهارة حركية معينة فيجب علينا ألا نغفل حالة اللاعب البدنية والعقلية وما يرتبط بهما من ارهاق أو تعب،

وكذلك خصائص طريقة المدرس أو المدرب ومدى استخدامه لطريقة معينة وكذلك درجة التأهيل الرياضى للفرد وما إلى ذلك.

* ملاحظة الظاهرة موضع البحث بانتظام وتحت ظروف مختلفة متباينة.

* دقة تسجيل نتائج الملاحظة فور حدوثها فى سجل خاص يكون بمثابة صورة واقعية حقيقية. وفى بعض الحالات يمكن ذكر الطريقة التى اتبعت فى التسجيل فمثلاً استخدام الاختزال أو جهاز تسجيل أو مقياس الوقت أو التصوير الفوتوغرافى . . . الخ.

وهناك بعض الانتقادات التى قد توجه إلى طريقة الملاحظة الموضوعية والتى يمكن تلخيصها فيما يلى:

* أنها مقيدة بفترة الملاحظة. فإذا أردنا دراسة بعض الاستجابات أو السلوك المعين للاعب كرة القدم مثلاً فإننا لن نتمكن من ملاحظته فى جميع المباريات التى يشترك فيها وكذلك فى أثناء قيامه بالتدريب وما إلى ذلك.

* قد يتحيز القائم بالملاحظة فلا يسترعى انتباهه إلا كل غريب وشاذ، كما قد يتورط فى إعطاء تفسيرات للسلوك بدلاً من وصف السلوك نفسه.

* كما أن هناك بعض مظاهر السلوك الذى قد نعجز عن ملاحظته ملاحظة مباشرة بالنسبة للفرد الرياضى.

وهناك نوع آخر من الملاحظة يطلق عليه فى علم النفس الملاحظة الذاتية أو «التأمل الباطنى Introspection» ويقصد بذلك ملاحظة الفرد لما يجرى فى شعوره من خبرات حسية أو عقلية أو انفعالية بهدف تحليل أو وصف هذه الخبرات. فكأن التأمل الباطنى هو ملاحظة الفرد للعمليات النفسية التى تجرى فى داخله.

ومن أهم عيوب التأمل الباطنى كطريقة من طرق قياس الشخصية فى علم النفس الرياضى ما يلى:

* التأمل الباطنى طريقة ذاتية وليست موضوعية نظراً لاختلاف الأفراد فيما بينهم فى قدرتهم على تأمل وملاحظة أنفسهم، إذ يختلف أى فردين فى تفسير أثر مؤثر واحد على كل منهما.

فعلى سبيل المثال قد يقوم أحد اللاعبين بأداء مهارة حركية معينة ويعتبرها من المهارات الحركية التى تتميز بالسهولة بينما يقوم لاعب آخر بأداء نفس المهارة الحركية ويرى أنها تتميز بدرجة كبيرة من الصعوبة. وهذا يعنى أن اللاعبين قد لايتفقان تماماً فى تفسير أثر المؤثر الواحد (المهارة الحركية) على كل منهما. ويعزى ذلك إلى اختلاف خبراتهما وميولهما وقدراتهما وغير ذلك من العوامل الذاتية لكل منهما كقدرتهما على الوصف والتعبير اللغوى مثلاً.

فعلى سبيل المثال تختلف عملية التأمل الباطنى بالنسبة للاعب الدولى عن اللاعب الناشىء، كما تختلف بالنسبة للرياضى الأقل ثقافة، كما تبدو صعوبة استخدام التأمل الباطنى مع اللاعبين الناشئين فى السنوات المبكرة.

* قد لا يستطيع الفرد القيام بعملية التأمل الباطنى فى بعض المواقف التى ترتبط بالانفعالات الزائدة أو التى ترتبط ببذل المجهود البدنى أو الذهنى العنيف، كما هو الحال أثناء المنافسات الرياضية التى ترتبط ببذل المزيد من الجهد البدنى والعقلى وبالعديد من المواقف الانفعالية العنيفة.

٣ - الاختبارات الإسقاطية

الإسقاط Projection فى ضوء النظرية الديناميفسية أو مدرسة التحليل النفسى Psychoanalysis عملية دفاعية لا شعورية يحاول فيها الفرد أن ينسب مشاعره أو أحاسيسه أو انفعالاته أو مخاوفه غير المشروعة أو الناتجة عن ضغوط الضمير والخلق لعوامل أو أشياء أو إحداث فى العالم الخارجى لمحاولة التخلص مما يعانيه من صراع أو قلق.

وقد أشار بعض الباحثين إلى أن الأساليب الإسقاطية تعتمد على المفاهيم السابقة فى دراسة الشخصية، إذ تقوم بتفسير استجابات الفرد لمثيرات غامضة أو غير محددة البنية Unstructured يسمح غموضها للفرد أن ينسب لها الكثير من مشاعره وانفعالاته ومخاوفه وخيالاته.

كما أن مفهوم الإسقاط يتعامل مع الشخصية بوصفها وحدة واحدة وكلاً متكاملاً وليس بوصفها مجموعة من السمات.

وهناك العديد من الاختبارات الإسقاطية من بينها ما يلى:

* اختبار رورشاخ لبقع الحبر The Rorschach Test
* اختبار تفهم الموضوع The Thematic Apperception Test
* اختبار تكملة الجمل The Sentence Completion Test
* اختبار المنزل والشجرة والشخص The House - Tree - Person Test

ويعتبر كل من اختيار رورشاخ لبقع الحبر واختبار تفهم الموضوع من الاختبارات الاسقاطية التى تم استخدامها على نطاق واسع فى العيادات النفسية. وفيما يلى شرح موجز لاختبار رورشاخ لبقع الحبر كمثال للاختبارات الاسقاطية.

*** اختبار رورشاخ لبقع الحبر:**

ينسب الفضل الأكبر للطبيب النفسى السويسرى «هرمان رورشاخ Rorschach» فى استخدام هذا الاختبار النفسى فى تشخيص وقياس الشخصية منذ أوائل العشرينات من هذا القرن.

ويتكون الاختبار من عشر بطاقات Ten Cards وكل بطاقة عليها صورة بقعة من الحبر Inkblot متماثلة الجانبين وتبدو «مبهمة أو غامضة Intricate» كما فى الشكل رقم (١٨) وبعض هذه الصور تتكون من اللون الأبيض والأسود وبعضها مزيج من ألوان مختلفة أو من لون واحد. وتقدم البطاقات للمفحوص كل بطاقة على حدة طبقاً لترتيب معين ويقوم المفحوص بذكر ما يراه أو ما تدل عليه كل بطاقة. ونظراً لأن كل بطاقة بلا معنى واضح فإن محتوى تفسير المفحوص لها قد يعكس بعض جوانب شخصية الفرد.

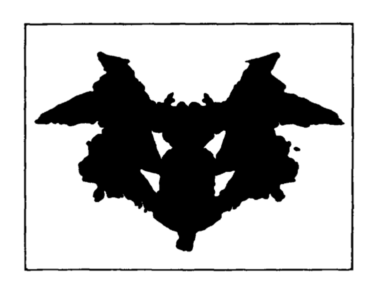
ويقوم «الفاحص Tester» بتسجيل الإجابة «الحرفية Verbatim» لاستجابات المفحوص على كل بطاقة ويسجل أى ملاحظات تلقائية أو انفعالية من جانب المفحوص أو غير ذلك من السلوك العرضى أو الطارىء Incidental behavior للمفحوص.

وبعد الانتهاء من تقديم جميع البطاقات للمفحوص وتسجيل استجاباته يقوم الفاحص بالاستفسار من المفحوص بطريقة محددة ومقننة بالنسبة لتداعيات المفحوص على كل بطاقة.

وبصفة عامة فإن الاختبارات الإسقاطية نادرة الاستخدام مع الرياضيين. وفى هذا الصدد أشار «ريان Ryan» (١٩٨١) إلى أن استخدامات هذه الاختبارات على مدار أكثر من ستين عاماً أظهرت أنها لا تتميز بدرجة كبيرة من الثبات والصدق والموضوعية، بالإضافة إلى أنها تلقى بالعبء الأكبر على مستوى حدس Intution وخبرات الفاحص.

شكل رقم (١٨)

نموذج من إحدى بطاقات اختبار رورشاح لبقع الحبر



٤ - استخبارات الشخصية

يمكن تعريف «الاستخبار Questionnaire» على أنه اختبار باستخدام الورقة والقلم paper and pencil test وفيه يقوم المفحوص بالإجابة على مجموعة من العبارات أو الأسئلة فى ضوء فئات للإجابة مثل (نعم) أو (لا) أو باستخدام فئات للإجابة بطريقة مقياس ليكرت likert scale كمقياس ثلاثى الأبعاد (مثل أوافق، لا أوافق، لم أكوِّن رأى بعد) Three point scale أو كمقياس خماسى أو سباعى أو تساعى الأبعاد أو الفئات.

ومصطلح الاستخبارات يمكن استخدامه بصورة مرادفة لبعض المصطلحات الأخرى التى يتم استخدامها لقياس الشخصية مثل: مصطلح القائمة Inventory/ Schedule أو مصطلح التقرير الذاتى Self Report أو مصطلح التقدير الذاتى Self Rating.

٤/ ١ - الاستخبارات العامة:

يقصد بالاستخبارات العامة استخبارات أو قوائم الشخصية التى تم تصميمها أساساً للتطبيق على عينات عادية من الأفراد الأسوياء أو غير الأسوياء ولم تصمم أساساً للتطبيق على الأفراد الرياضيين.

وقد عم استخدام هذه الاستخبارات والقوائم لقياس متغيرات الشخصية لدى الرياضيين منذ بداية الستينات من هذا القرن تقريبا نظراً لأن المعارف والمعلومات والتطبيقات فى مجال علم النفس الرياضى لم تكن قد تطورت بعد.

وفيما يلى عرض موجز لاستخبارات الشخصية التالية:

* قائمة التفضيل الشخصى لإدواردز:

The Edwards Personal Preference Schedule (EPPS)

* قائمة مينسوتا المتعددة الأوجه للشخصية:

Minnesota Multiphasic Personality Inventory

* قائمة ايزنك للشخصية :

The Eysench Personality Inventory

* قائمة كاليفورنيا النفسية :

California Psychological Inventory

* استخبار العوامل الستة عشر فى الشخصية :

Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 PF)

* البروفيل الشخصى لجوردون :

Gordon Personal Profile (GPP)

* اختبار جيلفورد - زمزمان :

The Guilford - Zimmerman Temperament Survey

* قائمة فرايبورج للشخصية :

Freiburger Personlichkeitsinventar (FPI)

٤/ ١/ ١- قائمة التفضيل الشخصى لإدواردز :

وضع القائمة «الن إدواردز» لتقدير عدد من متغيرات الشخصية السوية ستقل كل منها عن الآخر نسبياً بهدف تقييم القوة النسبية لعدد من الحاجات النفسية التى قدمها «موارى Murray» فى كتاب استكشافات فى الشخصية عام (١٩٣٨) وتتمثل هذه الحاجات فيما يلى:

* **التحصيل (الإنجاز):** Achievement

تحقيق شىء صعب، التغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع، التفوق على الذات، منافسة الآخرين والتفوق عليهم.

* **الخضوع (الانقياد):** Deference

الإذعان لتأثير الآخرين، أن يترك لغيره اتخاذ القرارات، اتباع التعليمات.

* **النظام**: Order

تحقيق التنظيم والترتيب والدقة والاتقان.

* **العرض**: Exhibition

محاولة الفرد أن يكون مرئياً ومسموعاً وأن يثير الآخرين أو يستثير إعجابهم أو حماسهم وأن يكون مركز الاهتمام.

* **الاستقلال الذاتى**: Autonomy

الاستقلال والحرية فى التصرف واتخاذ القرارات. عدم الارتباط وعدم تحمل المسئولية، مخالفة العرف والتقاليد.

* **الانتماء (التواد)**: Affiliation

التمسك بالأصدقاء والاحتفاظ بالولاء لهم. عقد صداقات جديدة، والاستمتاع بالعمل مع الجماعة والأصدقاء.

* **التأمل الذاتى**: Intraception

تحليل الفرد لدوافعه ومشاعره، وتحليل سلوك الآخرين ودوافعهم.

* **المعاضدة**: Succorance

الحصول على قدر كبير من العطف من الآخرين، أن يجعل الآخرين يساعدونه ويقدمون له الحماية والنصح والإرشاد.

* **السيطرة**: Dominance

التأثير فى سلوك أو تفكير الآخرين أو توجيههم بالإيحاء أو بالإغراء أو بالإقناع أو بالأمر. الدفاع عن وجهة نظره بعناد.

* **لوم الذات**: Abasement

تقبل الإيذاء والنقد والعقاب، والاستسلام والإذعان للقدر، تأنيب الذات، الإحساس بالذنب عند القيام بأعمال خاطئة.

* **العطف**: Nurturance

التعاطف مع الآخرين وإرضاء حاجاتهم، المسامحة والعفو، جعل الآخرين يثقون فيه ويحدثونه عن متاعبهم ومشكلاتهم.

* **التغيير** : Change

حب التجديد والتغيير، والسعى لتجربة ومحاولة أعمال جديدة.

* **التحمل** : Endurance

الاستمرار فى العمل لفترات طويلة، إتمام الأعمال التى يكلف بها وبذل الجهد فيما يوكل إليه من واجبات.

* **الجنسية الغيرية** : Heterosexuality

المشاركة فى ألوان النشاط الاجتماعى مع الجنس الآخر، حب أفراد الجنس الآخر.

* **العدوان** : Aggression

التغلب على المعارضة بالقوة، انتقاد الآخرين علناً، الميل إلى لوم الآخرين والتندر عليهم.

وتتكون القائمة من ٢١٠ أزواج من العبارات ويقوم المفحوص باختيار عبارة من كل زوج يرى أنها أكثر تمثيلاً لخصائص شخصيته. ويمكن إجراء الاختبار بصورة فردية أو جماعية، ومتوسط زمن الإجابة يستغرق حوالى ٦٠ دقيقة.

وبالرغم من أن بعض الدراسات قد أشارت إلى أن صدق القائمة لا بأس به الا أن «أنستازى» ترى أنه لا يزال فى حاجة إلى دراسات صدق أخرى دقيقة. النسبة لثبات القائمة فإنه يتراوح ما بين ٠,٧٤ ، ٠,٨٨ بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوع وباستخدام طريقة التجزئة النصفية كانت درجات الثبات تتراوح ما بين ٦٠، ٠,٨٧ .

وقد قام «جابر عبدالحميد» بتعريف القائمة (١٩٧٣) وأجرى بعض الدراسات على طلاب الجامعة لحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وكان يتراوح ما بين ٠,٣٤ ، ٠,٧٧ .

وقد استخدمت القائمة فى بعض الدراسات على اللاعبين الرياضيين ومن أمثلة هذه الدراسات فى البيئات الأجنبية ما يلى:

* دراسة «سنجر» (١٩٦٩) على ٦٩ لاعباً يمثلون مجموعتين من لاعبى «البيس بول» ولاعبى التنس، وأشارت النتائج إلى وجود فروق جوهرية بين المجموعتين فى بعض السمات.

* دراسة «وليامز» (١٩٧٠) على مجموعتين من لاعبات السلاح ذوات المستوى المرتفع والمستوى المنخفض (٣٠ لاعبة)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق جوهرية واضحة بين المجموعتين.

* دراسة «ساجه» (١٩٧٢) على مجموعة من اللاعبين فى كرة القدم والمصارعة والتنس وكرة السلة وألعاب القوى والجمباز والبيس بول والسباحة ولم تتوصل النتائج إلى إثبات فروق جوهرية بين هذه المجموعات.

٤/ ١/ ٢ - قائمة مينسوتا المتعددة الأوجه للشخصية:

قام الطبيب النفسى «ماكنلى» والعالم النفسانى «ستارك هاثاوى» فى حوالى عام ١٩٤٠ بتصميم اختبار يهدف إلى المساعدة فى تشخيص المرضى النفسانيين وتحليل سماتهم. وقد عم استخدام هذا الاختبار فى العديد من البحوث بعد نشره عام ١٩٤٣ سواء على المرضى النفسانيين أو على الأشخاص العاديين ابتداء من سن السادسة عشرة وما بعدها لمن يعرفون القراءة.

وللاختبار صورتان أحدهما فردية وتتكون من ٥٥٠ عبارة والأخرى جمعية وتشتمل على ٥٦٦ عبارة، وهى العبارات فى الصورة الفردية بالإضافة إلى ١٦ عبارة مكررة. والعبارات المطبوعة فى كتيب وتسجل استجابات المفحوص على كل عبارة فى ورقة الإجابة طبقاً لاختيارات ثلاثة، أما (نعم)، أو (لا)، أو (لا أدرى).

وتم تصنيف عبارات الاختبارات لتعطى درجات على أربعة عشرة مقياساً منها عشرة مقاييس تعرف بالمقاييس الإكلينيكية وأربعة مقاييس يطلق عليها مقاييس الصدق.

وفيما يلى تعريفاً موجزاً لما تدل عليه المقاييس الإكلينيكية العشرة.

*** توهم المرض (هـ س):** Hypochondriasis (Hs.)

وهو مقياس لدرجة الاهتمام الزائد بالوظائف الجسمية والقلق الزائد على الصحة.

* **الاكتئاب (د)**: Depression (D)

تشير الدرجات المرتفعة على هذا المقياس إلى الإحساس بالانقباض والتشاؤم والشعور باليأس.

* **الهستيريا (هـ ى)**: Hysteria (Hy.)

ويقيس هذا المقياس درجة تشابه المفحوص بالمرضى الذين تظهر عليهم أعراض تتخذ صورة شكاوى عامة أو محددة مثل الصمم أو الشلل أو العمى أو الأعراض القلبية.

* **الانحراف السيكوباتي (ب د)**: Psychopathic Deviation (Pd.)

يقيس هذا المقياس درجة تشابه المفحوص بجماعة السيكوباتيين الذين يجدون صعوبة فائقة فى الاستجابات الانفعالية العميقة، وعدم المبالاة بالمعايير الاجتماعية، وعدم قدرتهم على الإفادة من الخبرات المكتسبة.

* **الذكورة - الأنوثة (م ف)**: Masculinity - Feminity (MF)

تدل الدرجات المرتفعة على هذا المقياس على سيادة الاهتمام الرئيسى نحو الجنس الآخر.

* **البارانويا (ب أ)**: Paranoia (Pa)

وهو مقياس للتشكك المفرط والحساسية الزائدة وهواجس الاضطهاد.

* **السيكاثينيا (ب ت)**: Psychasthenia (Pt)

وهو مقياس للمخاوف الشاذة المرضية التى تتمثل فى كل أنواع المخاوف غير المعقولة من الأشياء أو المواقف، والسلوك القهرى الصريح مثل المغالاة فى غسل اليدين.

* **الفصام (س ك)**: Schizophrenia (Sc)

وهو مقياس يوضح مدى التشابه مع مرضى الفصام الذين يعانون من التفكير أو السلوك الخاطىء الشاذ الذى لا يتفق مع الواقع.

* **الهوس الخفيف (م أ)**: Hypomania (Ma)

وهو مقياس للنشاط المغالى فيه فى العمل والفكر والتشتت بين العديد من الأمور.

* **الانطواء الاجتماعى (س ى) : Social - Introversion (SI)**

وهو مقياس للميل للبعد عن الاتصال الاجتماعى بالآخرين.

وهذا المقياس لا يدخل فى الواقع فى عداد المقاييس الإكلينيكية التسعة السابقة وهو فى الاختبار تحت رقم (صفر).

وفيما يلى تعريفاً موجزاً لمقاييس الصدق الأربعة :

* **المقياس (؟) :**

وتشتمل درجة هذا المقياس على مجموع العبارات التى يجيب عنها المفحوص بإجابة (لا أدرى) وتدل الدرجة المرتفعة على هذا المقياس على صحيفة نفسية (بروفيل) غير صادقة إذ أن من المرغوب فيه أن تكون هذه الدرجة أقل ما يمكن.

* **مقياس الخطأ (ف) : F**

الدرجات المنخفضة على هذا المقياس تعطى دليلاً على أن استجابات المفحوص معقولة ومرتبطة بالإجابة عن العبارات. وقد تدل الدرجات العالية على هذا المقياس على عدم صدق الدرجات الأخرى للمقاييس. وقد يعزى ذلك لعدم اهتمام المفحوص بالإجابة أو لعدم سهولة فهم العبارات.

* **مقياس الكذب (ل) : L**

تدل الدرجات العالية على هذا المقياس على أن إجابات المفحوص لا يمكن الثقة بصحتها لدرجة عالية، الأمر الذى قد يثير بعض الجدل حول صدق الإجابات. وقد يعزى ذلك إلى ميل المفحوص للكذب أو إعطاء صورة غير حقيقية عن نفسه.

* **مقياس التصحيح (ك) : K**

يعبر هذا المقياس بصفة عامة عن اتجاه المفحوص نحو الاختبار ويرتبط بنتائج مقياس الخطأ ومقياس الكذب. وقد تدل الدرجات العالية على هذا المقياس على نواحى دفاعية للإيهام بالاتجاه نحو الطرف السوى، أما الدرجات المنخفضة فتشير إلى النقد الذاتى المغالى فيه ومحاولة إظهار نفسه بمظهر لا سوى.

وقد قام عطية هنا، ومحمد عماد الدين إسماعيل، ولويس مليكه بترجمة هذا الاختبار إلى اللغة العربية (١٩٥٦) ووضعت له معايير من البيئة المحلية وتم استخراج معاملات الثبات بطريقة التجزئة التصفية واستخدام هذا الاختبار فى صورته العربية فى عدد من الدراسات العربية. ومن الدراسات الأجنبية التى استخدم فيها هذا الاختبار لدراسة شخصية الرياضيين ما يلى:

* دراسة «بوث» (١٩٥٨) للمقارنة بين مجموعة من لاعبى ألعاب القوى وبين مجموعة من غير الرياضيين وأشارت النتائج إلى وجود بعض الفروق الجوهرية بين المجموعتين.

* دراسة «سلوتر» (١٩٦٤) على بعض تلاميذ المدارس الثانوية من لاعبى البيس بول وكرة السلة وكرة القدم والسباحة والمصارعة وتم التوصل إلى فروق جوهرية بين اللاعبين.

* دراسة «اوجيلفى» (١٩٦٨) على ١٧٠ سباحاً وأشارت النتائج إلى وجود تأثير إيجابى على شخصية السباحين باستخدام القياس البعدى.

٤/ ١/ ٣ - قائمة ايزنك للشخصية:

وضع هذا الاستخبار عالم النفس الإنجليزى «ايزنك» (١٩٦٣) وهو مقياس لقياس بعدين مستقلين: الانطواء - الانبساط، والعصابية. وهذان البعدان يرتبطان بالمفهوم التقليدى للأنماط المزاجية.

وللمقياس صورتان (أ)، (ب) تستخدمان فى مواقف إعادة الاختبار وتستغرق الإجابة على كل منهما حوالى من ٨-١٠ دقائق. وكل بعدين يتم قياسهما بعدد ١٢٤ سؤالاً ويجيب عليهم المفحوص إما بنعم أو لا. كما يحتوى الاختبار على مقياس للكذب للدلالة على الاستجابات الزائفة للمفحوص.

وقد قام بتعريف هذا الاختبار جابر عبدالحميد ومُحمد فخر الإسلام.

وفى بعض الدراسات الأجنبية على الرياضيين لتحديد ثبات الاختبار وجد أنه ٠,٨٠.

ومن بين الدراسات الأجنبية على الرياضيين باستخدام هذا المقياس، الدراسات التالية:

* دراسة «بروك» (١٩٦٧) على ١١٨ تلميذاً من الرياضيين وغير الرياضيين وتشير النتائج إلى عدم وجود فروق جوهرية فى متغير الانطواء - الانبساط بين الرياضيين وغير الرياضيين.

* دراسة «هوزك» (١٩٦٩) على ٢٨٠ فرداً من الرياضيين وغير الرياضيين وأشارت النتائج إلى وجود فروق جوهرية بين المجموعتين.

* دراسة «كارولزاك» (١٩٧٠) على ٢٨٣ رياضياً فى ١٠ أنشطة رياضية وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الرياضيين.

* دراسة «ميلينين» (١٩٧٠) على ٢٥٠ رياضياً وأظهرت النتائج وجود اتجاهات عصابية واضحة بين الرياضيين.

* دراسة «ناجى» (١٩٧٠) على ٢٠ لاعباً لكرة السلة وأشارت النتائج عن عدم وجود علاقة بين ما يقيسه الاختبار وبين المستوى المهارى والبدنى للاعبين.

* دراسة «شوتكا» (١٩٧٢) لعدد ٦١ لاعباً لكرة القدم وألعاب القوى وتم التوصل إلى وجود فروق ضئيلة بين اللاعبين.

٤/ ١/ ٤ - قائمة كاليفورنيا النفسية:

هذه القائمة من وضع «هاريسون جوخ» (١٩٥٧) وقد صممت خصيصاً لتقييم أبعاد الشخصية للأفراد العاديين ومن لديهم اضطرابات سلوكية وتتكون من ٤٨٠ عبارة ويستجيب المفحوص لكل عبارة أما بأنها «صحيحة» أو «خاطئة» ويصلح هذا الاختبار للتطبيق على الأفراد ابتداء من الثالثة عشرة وما بعدها. وحوالى نصف عبارات هذا الاختبار مشتقة من اختبار مينسوتا المتعدد الأوجه للشخصية وتم تصنيف مقاييس الاختبار الثمانية عشرة إلى ٤ مجموعات رئيسية هى:

المجموعة الأولى: مقاييس الزهو والسيطرة وتوكيد الذات:

Measures of poise, Ascendancy and Self-Assurance

* **السيطرة:** Dominance

وتقيس عوامل السيطرة والمقاومة والمثابرة والمبادأة الاجتماعية والقدرة على القيادة.

* **القدرة على التو صل لمكانة عالية :** Capacity for status

وتقيس قدرة الفرد للتوصل إلى مكانة أكبر من مكانته الحالية .

* **الاجتماعية :** Sociability

وتهدف إلى تحديد الأشخاص الاجتماعيين الذين يميلون إلى مشاركة الآخرين .

* **الحضور الاجتماعي :** Social presence

ويهدف لتقدير عوامل الزهو والثقة بالنفس فى التفاعل الاجتماعى .

* **تقبل الذات :** Self-Acceptance

ويهدف لتقدير الإحساس بالقيمة الذاتية وتقبل الشخص لنفسه .

* **الشعور بالسعادة :** Sense of Well-Being

ويهدف للتعرف على الأشخاص الذين يشعرون بالارتياح والسعادة والاستمتاع بالحياة والاستقرار .

المجموعة الثانية : مقاييس التطبيع الاجتماعى والمسئولية :

Measures of Socialization, Maturity and Responsibility

* **تحمل المسئولية :** Responsibility

للتعرف على الشخصية الجادة فى التفكير والسلوك الذى يمكن الاعتماد عليها وتصلح لتحمل المسئولية .

* **التطبيع الاجتماعى :** Socialization

لقياس درجة النضج الاجتماعى وتقبل القوانين والعادات .

* **السيطرة على الذات :** Self-Control

لقياس درجة السيطرة على الذات والتحرر من الاندفاعية .

* **التسامح :** Tolerance

لتقرير درجة الاهتمامات الاجتماعية المتسامحة وتقبل الآخرين .

* **الانطباع الجيد** : Good-Impression

لقياس درجة الانطباع الجيد الذى يتركه الشخص فى نفوس الآخرين .

* **المشاركة** : Communality

لقياس درجة الملاءمة والتفاعل مع الجماعة والاحساس بمشاعر الآخرين .

المجموعة الثالثة : مقاييس قدرة التحصيل والكفاءة العقلية :

Measures of Achievement Potential and Intellectual Efficiency

* **التحصيل عن طريق الموافقة** : Achievement via conformance

التعرف على العوامل التى تيسر الحصول أو الإنجاز فى أى مجال تكون فيه الموافقة سلوكاً إيجابياً .

* **التحصيل عن طريق الاستقلال** : Achievement via independence

التعرف على العوامل التى تيسر التحصيل أو الإنجاز فى أى مجال يكون فيه الاعتماد على النفس والاستقلال سلوكاً إيجابياً .

* **الكفاية العقلية** : Intellectual Efficiency

لقياس درجة التحصيل العقلى للشخص .

المجموعة الرابعة : مقاييس الأمزجة العقلية والميل :

Measures of Intellectual and Interest Modes

* **العقلية السيكولوجية** : Psychological - mindedness

التعرف على درجة اهتمام الفرد بحاجاته ودوافعه واهتمام وميل الفرد نحو الآخرين واستجابته لهم ومعرفة دوافعهم الداخلية .

* **المرونة** : Flexibility

لقياس درجة مرونة السلوك الاجتماعى للفرد .

* **الأنوثة** : Femininity

لقياس درجة الأنوثة أو الذكورة فى مجالات الاهتمامات والمزاج .

وقد تم استخدام هذا الاختبار فى بعض الدراسات الأجنبية، ومن هذه الدراسات ما يلى:

* دراسة «شندل» (١٩٦٥) على ٣٣٨ تلميذاً من الممارسين للرياضة وأسفرت النتائج عن وجود فروق طفيفة بين التلاميذ.

* دراسة «كرول» (١٩٦٧) على المصارعين وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق جوهرية بين لاعبى المستويات المختلفة.

* دراسة «بيرجر» (١٩٦٩) على ٦٠ لاعباً من لاعبى كرة القدم وأسفرت النتائج عن عدم وجود فروق جوهرية بين لاعبى المستويات العالية والمستويات الأقل.

* دراسة «كيلى» (١٩٧٠) على ٢٧٧ لاعباً لكرة السلة وألعاب القوى والبيس بول، ٢٠٦ من غير الرياضيين وتوصلت النتائج إلى وجود فروق جوهرية فى ٤ عوامل فقط.

* دراسة «شتراوس» (١٩٧٣) على لاعبى كرة السلة ولم تتوصل النتائج إلى فروق جوهرية بين لاعبى المستويات المختلفة.

٤/ ١/ ٥ - استخبار العوامل الستة عشر فى الشخصية:

رمز العامل

A محب للناس، اجتماعى ضد منعزل عن الناس.

B ذكاء عالى ضد ذكاء منخفض.

C الاتزان الانفعالى ضد عدم الاتزان الانفعالى.

E السيطرة والعدوانية ضد الخضوع.

F التحمس ضد الحذر.

G قوة الأنا الأعلى ضد نقص المعايير الداخلية (إهمال المسئولية وعدم المثابرة).

H المغامرة (الإقدام) ضد الجبن.

I صلابة العود (قوة الشكيمة) ضد الطراوة (لين العريكة).

L التقبل ضد الشك والارتياب.

M عملى ضد رومانتيكى.

N الدهاء ضد السذاجة.

O الأمان ضد عدم الأمان.

Q1 التحرر ضد المحافظة.

Q2 الاكتفاء الذاتى ضد الاعتماد على الجماعة.

Q3 قوة اعتبار الذات ضد ضعف اعتبار الذات.

Q4 قوة توتر الطاقة الحيوية (متوتر) ضد ضعف توتر الطاقة الحيوية (مسترخ).

وقد استخدم هذا الاستخبار فى العديد من الدراسات الأجنبية على الرياضيين ومن أمثلة هذه الدراسات ما يلى:

* دراسة «فرنر» و«جوتهايل» (١٩٦٦) على ٤٥٦ طالباً من طلاب الأكاديمية العسكرية وأسفرت النتائج عن وجود تغيرات إيجابية واضحة فى شخصية الطلاب الذين يمارسون الرياضة بصورة منتظمة طوال سنوات الدراسة بالكلية.

* دراسة «بريشكين» (١٩٦٧) على ٥٠ متسابقاً من متسابقى المسافات الطويلة فى ألعاب القوى. ولم تسفر النتائج عن وجود تغيرات فى الشخصية بين اللاعبين.

* دراسة «كرول» و«جرينشاو» (١٩٦٨) على لاعبى كرة القدم والجمباز والمصارعة والكاراتيه. وأسفرت النتائج عن فروق جوهرية بين مجموعتى الجمباز والكاراتيه وعدم وجود فروق جوهرية بين لاعبى كرة القدم والمصارعين.

* دراسة «روشال» و«كين» (١٩٦٨) على انطلبة الجامعيين الرياضيين فى ألعاب القوى وكرة القدم والسباحة وطلبة التربية الرياضية. ولم تشر النتائج إلى وجود تغيرات جوهرية لدى أفراد عينة البحث بعد مرور ٣ سنوات على الممارسة الرياضية.

* دراسة «هوزك» (١٩٦٨) على ٢٣٠ لاعبا يمثلون ٩ أنشطة رياضية. ولم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين اللاعبين.

* دراسة «ماليومفى» (١٩٦٨) على ٧٧ فرداً من الممارسين للنشاط الرياضى فى وقت الفراغ وممن لا يمارسون الرياضة فى وقت فراغهم. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية فى ٩ عوامل بين المجموعتين.

* دراسة «بيشا» (١٩٧٠) على ١٤٩ لاعباً من لاعبى الجودو وكرة اليد والبارمنتن وكرة السلة. وتوصلت النتائج إلى وجود تغييرات فى الشخصية فى العاملين: (L) (O).

* دراسة «فانك»، «هوزك»، «سفوبودا» (١٩٧٢) على ٨٢٤ لاعباً فى معظم الأنشطة الرياضية. ولم تسفر النتائج عن وجود فروق جوهرية بين اللاعبين.

٤/ ١/ ٦ - البروفيل الشخصى لجوردون:

هذا الاختبار من وضع «ليونارد جوردون» (١٩٦٣) ويمكن تطبيقه على تلاميذ المدارس الثانوية وطلاب الجامعة والراشدين.

ويتكون هذا المقياس من ١٨ مجموعة من العبارات تشتمل كل مجموعة على أربع عبارات وتمثل كل عبارة إحدى سمات الشخصية الأربع التى يقيسها الاختبار. وهناك جملتان متشابهتان من حيث قيمتهما التفضيلية العالية، وجملتان متساويتان فى القيمة التفضيلية المنخفضة. ويقوم المفحوص بوضع علامة على إحدى العبارات الأربع باعتبارها تنطبق مع حالته إلى أقل درجة. وبهذه الطريقة يضطر المفحوص إلى الاختيار الإجبارى للإجابات للإقلال من ميل المفحوص إلى إعطاء صورة مبالغ فيها عن نفسه.

وقد قام جابر عبدالحميد، وفؤاد أبو حطب بتعريب هذا المقياس ووضعا له معايير مئوية ودراسات عن معاملات ثبات وصدق مقاييسه.

والجوانب الأربعة للشخصية التى يقيسها هذا الاختبار هى:

*** السيطرة:**

الدرجات المرتفعة تميز الأفراد الذين يميلون إلى اتخاذ القرارات بصورة يغلب عليها الاعتماد على النفس والاستقلال عن الغير والأفراد الذين يلعبون أدواراً إيجابية فى الجماعة والذين يبدو عليهم الثقة بالنفس.

*** المسئولية :**

الدرجات العالية على هذا المقياس يحصل عليها الأفراد الذين يمكن الاعتماد عليهم ويقدرون المسئولية وتبعاتها والذين يتميزون بالمثابرة على أداء الواجبات.

*** الاتزان الانفعالى :**

يحصل الأفراد ذوى القلق والتوتر العصبى المنخفضين والذين يتميزون بالاتزان الانفعالى على درجات مرتفعة على هذا المقياس.

*** الاجتماعية :**

الدرجات المرتفعة تميز الأفراد الذين يفضلون الناس ويميلون إلى التعرف على الآخرين.

٤/ ١/ ٧ - اختبار جيلفورد - زمرمان :

وهو مقياس يصلح للراشدين لإعطاء صورة مستفيضة عن ١٠ سمات للشخصية ويتكون هذا المقياس من ٣٠٠ عبارة يجيب عنها المفحوص بنعم أو (لا) أو (لا أدرى).

وتشتمل السمات التى يقيسها هذا الاختبار على ما يلى :

- النشاط العام General Activity
- الضبط Restrain
- السيطرة Ascendance
- الاجتماعية Sociability
- الثبات الانفعالى Emotional Stability
- الموضوعية Objectivity
- المصادقة Friendliness
- التفكير Thoughtfulness
- العلاقات الشخصية Personal Relations
- الذكورة Masculinity

وقد استخدم هذا المقياس فى بعض الدراسات على عينات من الرياضيين واستخدمه جونسون Johnson (١٩٦٦) فى رسالته للدكتوراه وعنوانها: سمات الشخصية المميزة للاعبى كرة القدم الأمريكية كما تقاس باختبار جيلفورد - زمرمان.

٤/ ٨/١ - قائمة فرايبورج للشخصية:

قائمة فرايبورج للشخصية Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI) وضعها فى الأصل جركن فارنبرج Fahrenberg وهربرت سيلج Selg وراينر هامبل Hampel من أساتذة علم النفس بجامعة فرايبورج بألمانيا عام ١٩٧٠.

وتهدف القائمة إلى قياس ٩ أبعاد عامة للشخصية بالإضافة إلى ٣ أبعاد فرعية. وتتضمن القائمة ٢١٢ عبارة، كما أنها لها صورتين أ، ب تشتمل كل منها على ١١٤ عبارة. وقد قام ديل Diel من جامعة جيسن Giesen بألمانيا بتصميم صورة مصغرة للقائمة تتضمن الثمانية أبعاد الأولى من القائمة وتحتوى على ٥٦ عبارة. وقد قام محمد علاوى باقتباس القائمة الأصلية والقائمة المصغرة وقدمهما باللغة العربية. والأبعاد التى تقيسها القائمة المصغرة هى:

*** العصبية:**

وهى تميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسمية (مثل اضطرابات الدورة الدموية والتنفس والهضم... الخ) واضطرابات حركية واضطرابات نفسجسمية كمتاعب النوم والارهاق والتوتر وسرعة الاحساس بالتعب ووضوح بعض المظاهر العصبية والجسمية المصاحبة للاستثارة الانفعالية.

*** العدوانية:**

وهذه السمة تشير إلى الأفراد الذين يقومون تلقائياً بالأعمال العدوانية البدنية أو اللفظية ويستجيبون بصورة انفعالية ويتصدون للآخرين بالهجوم أو المشاحنات ويتميزون بالاندفاع وعدم الهدوء.

*** الاكتئابية:**

وتميز الأفراد الذين يتسمون بالتذبذب المزاجى والتشاؤم والشعور بالتعاسة

وعدم الرضا والخوف والاحساس بمخاوف غير محددة والوحدة وعدم فهم الآخرين لهم والاحساس بالذنب.

*** القابلية للاستثارة:**

وهذه السمة تميز الأفراد ذوى الاستثارة العالية وشدة التوتر والانزعاج والغضب والاستجابات العدوانية عند الاحباط وسرعة التأثر والحساسية.

*** الاجتماعية:**

وهى القدرة على التفاعل مع الآخرين ومحاولة التقرب للناس وسرعة عقد الصداقات والمرح والحيوية والنشاط واكتساب دائرة كبيرة من المعارف.

*** السيطرة:**

وهى السمة التى تميز الأفراد ذوى الاستجابات العدوانية والميل للسلطة واستخدام العنف ومحاولة فرض الآراء والاتجاهات على الآخرين.

*** الكف:**

وهذه السمة تميز الأفراد غير القادرين على التفاعل والتعامل مع الآخرين وخاصة فى المواقف الجماعية وسرعة ظهور الخجل عند مواجهة بعض الأحداث المعينة وعدم القدرة على سرعة اتخاذ القرار والارتباك وخاصة عند قيام الآخرين بمراقبتهم.

٤/ ٢ - الاستخبارات الخاصة:

يقصد بالاستخبارات الخاصة استخبارات أو قوائم الشخصية التى تم تصميمها أساساً للتطبيق على عينات من الرياضيين والنابعة أساساً من المواقف الرياضية الخاصة.

ففى حوالى بداية السبعينات من هذا القرن تقريباً تبنى العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى المدخل التفاعلى لدراسة الشخصية فى المجال الرياضى وحاولوا الربط ما بين الشخص الرياضى والموقف الرياضى. كما زاد الاهتمام بالجانب التطبيقى لعلم النفس الرياضى وبدراسة جوانب الشخصية ذات الأثر المباشر على الأداء الرياضى والممارسة الرياضية.

وفى ضوء ذلك كله قام عدد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى باقتباس بعض استخبارات وقوائم الشخصية العامة وتحويلها إلى استخبارات وقوائم خاصة للشخصية فى المواقف الرياضية عن طريق تغيير عبارات هذه الاستخبارات والقوائم لتعبر عن مواقف أو أحداث أو سلوك فى المجال الرياضى التخصصى.

وفى إطار التطور المستمر لعلم النفس الرياضى انصرف العديد من الباحثين عن استخدام الاستخبارات أو القوائم العامة للشخصية أو محاولة الاقتباس منها وقاموا بتصميم استخبارات وقوائم للشخصية نابعة أساساً من الخبرات والتطبيقات العملية فى مجال الشخصية والرياضة وحاولوا المزاوجة بين السمات الشخصية والمواقف الرياضية الخاصة أى قياس السمات الشخصية فى المواقف الرياضية المختلفة.

وفى البيئة المصرية تبنى مؤلف هذا الكتاب المدخل التفاعلى لدراسة الشخصية فى المجال الرياضى وقام باقتباس عدد كبير من الاستخبارات والقوائم التى صممت فى البيئات الأجنبية وقام بتقنينها فى البيئة المصرية على عينات رياضية، كما قام أيضاً بتصميم بعض الاستخبارات والقوائم الأخرى النابعة أساساً من البيئة المصرية والتى تزاوج ما بين السمة والموقف الرياضى بغية قياس بعض متغيرات الشخصية للرياضيين المصريين.

وقد تم استخدام هذه الاستخبارات والقوائم فى العديد من البحوث والدراسات التى تم عرضها فى المؤتمرات العلمية الرياضية، كما تم استخدامها على نطاق واسع فى رسائل الماجستير والدكتوراه فى كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.

وفى البيئات الأجنبية قام مارك أنشل Anshel عام (١٩٨٧) بعمل حصر شامل لاستخبارات وقوائم الشخصية واستطاع تحديد ما يزيد عن ٧٥ استخباراً أو قائمة صممت أساساً لقياس بعض أبعاد الشخصية لدى الرياضيين. وكانت مصادره لاختيار هذه الاستخبارات والقوائم المجلات العلمية فى مجال علم

النفس الرياضى وكانت محكات اختياره لهذه الاستخبارات والقوائم أن تكون منشورة فى هذه المجلات العلمية وأن يكون لها معاملات علمية كالثبات والصدق والموضوعية بصورة واضحة وأن تكون قد استخدمت فى بحوث علم النفس الرياضى.

وفيما يلى عرض لبعض الاستخبارات والقوائم التى تقيس بعض متغيرات الشخصية فى المجال الرياضى والتى قام مؤلف هذا الكتاب باقتباسها أو تصميمها والتى تم تطبيقها فى الدراسات والبحوث على اللاعبين الرياضيين فى البيئة المصرية*.

* **قائمة الدافعية الرياضية :** Athletic Motivatinal Inventory (AMI)

والأبعاد التى تتضمنها الصورة العربية للقائمة هى:

* الحافز (الدافع).
* العدوان.
* التصميم.
* القيادة.
* الثقة بالنفس.
* التحكم الانفعالى.
* التدريبية.
* الضمير الحى.

* **قائمة الأنماط المزاجية :** Temperement Type Inventory (TTI)

وتتضمن هذه القائمة ٣ أبعاد هى:

* قوة عمليات الاستثارة.
* قوة عمليات الكف.
* دينامية العمليات العصبية.

* للتعرف على الشرح الكامل لهذه الاستخبارات والقوائم، راجع الاختبارات النفسية فى المجال الرياضى للمؤلف.

*** بروفيل الاستجابة الانفعالية فى الرياضة :**

Sports Emotional Reaction Profile (SERP)

ويقيس ٧ سمات لها تأثير واضح فى المجال الرياضى وهى :

* الرغبة .

* الإصرار .

* الحساسية .

* ضبط التوتر .

* الثقة .

* المسئولية الشخصية .

* الضبط الذاتى .

*** اختبار قلق المنافسة الرياضية :**

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

ويقيس الاختبار سمة القلق فى المواقف التنافسية الرياضية .

*** قائمة قلق الحالة النفسية :**

Competitive State Axiety Inventory ($CSAI_2$)

ويقيس ٣ جوانب لها تأثير واضح فى المجال الرياضى وهى :

* القلق المعرفى — Cognitive Anxiety

* القلق البدنى — Somatic Anxiety

* الثقة بالنفس — Self Confidence

*** مقياس قلق المبارة الرياضية :**

ويقيس ٣ أبعاد للقلق فى المباريات الرياضية وهى :

* القلق المعرفى أو (الهم) .

* القلق البدنى .

* الانفعالية (سرعة الانفعال) .

*** مقياس مفهوم الذات الجسمية :**

ويقيس مفهوم الفرد الرياضى وطريقته المميزة لإدراك جسمه، والمقارنة بين الذات الجسمية الواقعية والذات الجسمية المثالية.

*** قائمة العدوان الرياضى :**

وتقيس القائمة أربعة أبعاد للسلوك العدوانى المرتبطة بالرياضة وهى :

* التهجم.

* العدوان غير المباشر.

* سرعة القابلية للاستثارة.

* العدوان اللفظى.

*** قائمة العدوان كحالة وكسمة :**

وتقيس القائمة العدوان فى المجال الرياضى من حيث أنه حالة أو حيث أنه سمة.

*** قائمة سمة المنافسة الرياضية :** Sports Competition Trait Inventory

وتقيس القائمة سمة التنافسية فى الرياضة واتجاه اللاعب الرياضى نحو الاقتراب أو الابتعاد عن مواقف المنافسات الرياضية.

*** قائمة التنافسية :** Competitvieness Inerentory

وتقيس القائمة التنافسية من حيث أنها متعددة الأبعاد ومتغير خاص بالرياضة بهدف النجاح فى الأداء الرياضى.

*** الصفحة النفسية للحالات المزاجية :** Profile of Mood States

وتقيس بعض المتغيرات المزاجية للفرد الرياضى وهى :

* التوتر Tension

* الاكتئاب Depression

* الغضب Anger

* الحيوية Vigor

* التعب Fatigue

* الاضطراب confusion

*** قائمة سلوك المنافسة وما قبل المنافسة :**

وتقيس القائمة خصائص سلوك اللاعب الرياضى مباشرة قبل المنافسة الرياضية وأثناء المنافسة الرياضية .

*** قوائم الانتباه فى كرة السلة والتنس والرماية :**

وتقيس الأسلوب المفضل للانتباه لدى لاعبى كرة السلة ولاعبى التنس والرماية فى المواقف المختلفة الخاصة بكل نشاط من هذه الأنشطة الرياضية .

الفصل الخامس

نتائج دراسات الشخصية للرياضيين

١/ السمات الشخصية للاعبين الرياضيين

٢/ الشخصية والمستوى الرياضى

٣/ الشخصية ونوع النشاط الرياضى

٤/ الشخصية والفتاة الرياضية

٥/ الاتجاهات والاعتبارات المعاصرة لدراسة الشخصية للرياضيين

١ - السمات الشخصية للاعبين الرياضيين

هناك العديد من الدراسات والبحوث التى قام بها عدد كبير من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى سواء فى البيئات الأجنبيّة أو البيئة المصرية لمحاولة التعرف على أبعاد الشخصية أو تحديد الصفحة النفسية للاعب الرياضى وتم فيها تطبيق بعض استخبارات الشخصية السابق ذكرها.

ومن ناحية أخرى توصلت بعض الدراسات الأخرى إلى تحديد مجموعة من أبعاد الشخصية التى يتسم بها اللاعب الرياضى والتى قد تميزه عن الفرد غير الرياضى. ويمكن النظر إلى هذه الأبعاد على أساس أنها سمات عامة لشخصية اللاعب الرياضى، كما أنها سمات مشتركة بين عدد كبير نسبياً من اللاعبين الرياضيين فى مختلف الأنشطة الرياضية.

كما قد يلاحظ أن مثل هذه السمات يمكن اعتبارها بمثابة «سمات سطحية» لأنه يمكن ملاحظتها بسهولة فى سلوك اللاعب الرياضى وكذلك فى الاستجابة على استخبارات وقوائم الشخصية.

وفى محاولة من المؤلف لتجميع بعض السمات التى أبرزتها العديد من الدراسات والبحوث فى مجال علم النفس الرياضى والتى قد يمكن أن نطلق عليها جوازاً سمات مركبة من أكثر من بعد واحد، فإنه يمكن تقديم شرح موجز للسمات الشخصية التالية والتى يمكن أن يتسم بها اللاعب الرياضى، والتى قد يمكن التمييز بينه وبين الفرد غير الرياضى على أساس هذه السمات الشخصية وهذه السمات هى:

* سمة الهادفية
* سمة الاستقلالية
* سمة المثابرة
* سمة ضبط النفس

* سمة الشجاعة والجرأة * سمة صلابة العود

* سمة الخلق والإرادة * سمة التدريبية

* سمة الثقة بالنفس * سمة الاجتماعية * سمة السيطرة

١/ ١ - الهادفية :

يقصد بسمة «الهادفية» قدرة اللاعب الرياضى على تحديد أهداف واضحة لتطوره الرياضى والسعى بجدية نحو تحقيقها. واللاعب الرياضى الذى يتسم «بالهادفية» يكون قادراً على تحديد أهداف محددة لمستواه الرياضى ويناضل ويكافح فى سبيل الوصول إليه، كما يقوم بتحديد أهداف بعيدة المدى وتقسيمها إلى أهداف جزئية أو مرحلية تساعد على الوصول لتحقيق الهدف بعيد المدى.

كما أن اللاعب الرياضى الذى يتسم بهذه السمة يكون بمقدوره تحديد أهداف جديدة بعد نجاحه فى تحقيق الهدف الذى كان يسعى إليه.

ومن بين أهم الوسائل التى يمكن بها إكساب وتنمية سمة «الهادفية» ما يلى:

* البدء بتحديد هدف أو أهداف واضحة للناشىء الرياضى لمحاولة بذل الجهد نحو تحقيقها، مع مراعاة ألا يتميز هذا الهدف أو تلك الأهداف بالسهولة أو الصعوبة الزائدة، بل تكون فى متناول قدرات واستعدادات ومهارات اللاعب بشرط بذل المزيد من الجهد والإصرار والتصميم على بلوغ الهدف.

* يجب النظر إلى أن الهدف الذى يضعه اللاعب الرياضى لنفسه لكى يحققه مستقبلاً ما هو إلا حافز يعمل على توجيه سلوكه، نظراً لأن اللاعب الرياضى إذا وضع نصب عينيه هدف محدد حتى ولو كان بعيد المدى (مثل الفوز بأحد المراكز المتقدمة فى بطولة الجمهورية أو بطولة قارية أو عالمية أو دورة أولمبية مثلاً) فإن ذلك يحفزه على بذل المزيد من الجهد والكفاح فى سبيل تحقيق هذا الهدف.

* ينبغى على المدرب الرياضى تحديد أهداف معينة للاعب سواء فى عملية التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية والتى يحاول الفرد تحقيقها فى ضوء مستواه الحالى.

كما يمكن تحديد أهداف متوسطة أو طويلة المدى للاعب الرياضى مثل محاولة تحقيق رقم معين أو الوصول إلى مستوى معين بعد ٣ أو ٤ سنوات مثلاً، هذا بجانب ضرورة التحديد الدائم للأهداف قصيرة المدى (أهداف شهرية أو نصف سنوية مثلاً) لكى يحققها اللاعب الرياضى بحيث تسهم هذه الأهداف قصيرة المدى فى تحقيق الأهداف بعيدة المدى.

مع ضرورة مراعاة إمكانات اللاعب وقدراته واستعداداته والظروف البيئية المحيطة باللاعب عند وضع هذه الأهداف قصيرة أو بعيدة المدى، إذ أن الفشل فى تحقيق هذه الأهداف أو عدم القدرة على تحقيقها يؤثر بصورة سلبية على شخصية اللاعب ولا يساعد على تنمية وتطوير سمة الهادفية لديه.

* ينبغى على المدرب الرياضى تعويد اللاعب على تركيز كل انتباهه لحل الواجبات التى يكلف بها وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء فى أثناء التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية.

١/ ٢ - الاستقلالية:

تتمثل سمة «الاستقلالية» فى القدرة على الاتجاه نحو الهدف المقصود بصورة تتضح فيها مظاهر المبادأة والإبداع والفطنة والتبصر بالعواقب وعدم التأثر بسلوك الآخرين.

واللاعب الرياضى الذى يتسم «بالاستقلالية» يستطيع تغيير وتعديل سلوكه دون مساعدة الآخرين أو بأقل قدر من المساعدة والتوجيه والإرشاد الخارجى. ويكون بمقدوره الاستقلال بالرأى وعدم تقليد سلوك الآخرين تقليداً أعمى بلا وعى أو تفكير.

واللاعب الرياضى الذى يتسم «بالاستقلالية» يستطيع تحمل المسئولية ومواجهة ما قد يقوم به من أخطاء بشجاعة ومحاولة بذل الجهد لتصحيح تلك الأخطاء. كما يتميز بالجدية فى التفكير والسلوك ويمكن الاعتماد عليه فى العديد من المواقف سواء فى التدريب أو المنافسات، بالإضافة إلى قدرته وشجاعته فى إبداء رأيه.

واللاعب الرياضى الذى يفتقر إلى هذه السمة يلاحظ عليه عدم اتصافه بالمرونة الكافية وعدم الإفادة الكاملة من خبراته السابقة وعدم القدرة على التكيف مع المواقف المتغيرة أو تعديل سلوكه بصورة مبدعة بما يتناسب مع هذه المواقف المتغيرة.

ومن بين أهم الوسائل التى يمكن بها إكساب وتنمية سمة «الاستقلالية» مايلى:

* تكليف اللاعب الرياضى ببعض المهام أو الواجبات التى تظهر فيها سمة الاستقلال بصورة واضحة، مثل قيام اللاعب الرياضى بوضع خطة تدريبية مناسبة له، أو قيام اللاعب الرياضى بممارسة التدريب الفردى لمحاولة تنمية بعض الصفات البدنية أو المهارات الحركية وذلك دون توجيه خارجى من المدرب الرياضى أو أحياناً دون تواجد المدرب. كما يمكن تكليف الفرد بالمساعدة فى تدريب بعض فرق الناشئين أو بعض الزملاء الذين يحتاجون للمزيد من المساعدة.

* يمكن تكليف اللاعب الرياضى بتحليل نواحى القوة والضعف التى يتميز بها واقتراح الخطط أو الحلول الكفيلة بإبراز نواحى القوة وعلاج نواحى الضعف.

تعويد اللاعبين على الاشتراك فى المنافسات الرياضية واعتمادهم على أنفسهم أثناء اللعب دون الحاجة إلى توجيهات المدرب من خارج الملعب.

* ضرورة استخدام مختلف التدريبات وخطط اللعب التى تتطلب من الفرد الرياضى عامل «المبادأة». ومن أمثلة ذلك إكساب اللاعب الرياضى للقدرات الهجومية المختلفة التى تسهم فى محاولة مبادأة المنافس بالهجوم وعدم الارتكان للدفاع وخاصة الدفاع السلبى، إذ أن اللاعب المهاجم هو الذى يتولى زمام قيادة المباراة وبطبيعة الحال يتطلب ذلك توافر سمة الاستقلال لدى الفرد بدرجة عالية.

* يجب على المدرب الرياضى أن يعمل على توزيع الأعمال والأعباء التنظيمية والإدارية والفنية على جميع أعضاء الفريق الرياضى وعدم قصرها على لاعبين قلائل.

١/٣ - سمة المثابرة:

تعنى «المثابرة» القدرة على الاحتفاظ لفترة طويلة بدرجة عالية من النشاط والحيوية حتى الوصول إلى الهدف وعدم التحول عنه حتى عند ظهور صعاب غير متوقعة.

واللاعب الذى يفتقر لسمة المثابرة نجده يتميز بعدم القدرة على الاستمرار فى مجابهة العقبات أو الصعاب التى تصادفه سواء فى التدريب أو فى المنافسات الرياضية، أو نجد محاولته عدم التصدى لها. كما نلاحظ افتقاره للنشاط والحيوية والميل للكفاح عند الهزيمة أو عند بوادر الفشل، أو عند الإحساس بالتعب أو الإجهاد، أو عند ظهور بعض العقبات أو الصعاب التى لم يتوقعها الفرد من قبل.

من أهم طرق ووسائل تنمية سمة المثابرة لدى اللاعب الرياضى ما يلى:

* محاولة اللاعب الرياضى تحليل مستويات بعض الأبطال المعروفين ومحاولة إبراز الأسباب المباشرة لتفوقهم كنتيجة لتميزهم بسمة المثابرة على التدريب وبذل أقصى الجهد لمحاولة مقاومة كل العقبات التى تعترضهم فى سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية، إذ يسهم ذلك فى إقناع اللاعب الرياضى بأهمية المثابرة.

* ضرورة التدرج بزيادة حمل التدريب وحمل المنافسات الرياضية، مما يعمل على زيادة الأعباء الملقاة على عاتق اللاعب الرياضى. ومن أمثلة ذلك زيادة شدة التمرينات أو زيادة كميتها أو تقصير فترة الراحة بين كل أداء وآخر، أو التدريب باستخدام أقصى حمل يستطيع الفرد أن يطيقه، إذ يسهم ذلك كله فى إكساب الفرد القدرة على تحمل بذل أقصى الجهد والصبر على ما يحس به من إرهاق، مما ينمى لديه القدرة فى التغلب على الإحساس بالتعب أو الإجهاد.

* يجب تشكيل التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية بصورة معينة بحيث يرتبط ذلك بظهور بعض العقبات أو الصعاب المفاجئة غير المتوقعة التى تسهم فى تعويد الفرد الرياضى على الاستمرار فى مجابهة مثل هذه المواقف وبالتالى اكتساب القدرة على بذل الجهد لمحاولة التغلب عليها. وبطبيعة الحال ينبغى على المدرب الرياضى إكساب اللاعب جميع المهارات والقدرات الحركية والخططية التى

تساعده فى محاولة التغلب على مثل هذه العقبات، نظراً لأن الفرد الرياضى، الذى يقتنع ويؤمن بقدراته يصبح من السهل عليه التصدى لمثل هذه العقبات.

* ينبغى على المدرب الرياضى أن يحدد للفرد الرياضى مستويات معينة سواء بالنسبة لتنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية والقدرات الخططية وأن يطالبه بضرورة تحقيق هذه المستويات فى فترة زمنية معينة مع مراعاة إمكانات الفرد واستعداداته وقدراته على تحقيق هذه الواجبات باستخدام سمة المثابرة.

١/ ٤ - سمة ضبط النفس:

سمة ضبط النفس (أو التحكم فى الذات) تعنى القدرة على تحكم الفرد فى سلوكه أثناء المواقف التى تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية مثل حالات الفشل أو الهزيمة أو الحمل الزائد أو عند ظهور بعض العقبات التى تتميز بدرجة عالية من الصعوبة.

واللاعب الرياضى الذى يتميز بسمة ضبط النفس أو التحكم فى الانفعالات لا تظهر عليه أعراض الخوف أو الارتباك أو الاحجام عند الفشل أو الهزيمة. كما لا تظهر عليه أعراض الغضب والنرفزة الواضحة بالنسبة لبعض قرارات التحكيم التى تكون فى غير صالحه، كما نجد قدرته على التحكم فى صراعاته الداخلية وكبح جماح نفسه والتحكم فى انفعالاته.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضى الذى يتسم بسمة ضبط النفس أو التحكم فى الانفعالات لا يظهر عليه الاكتئاب أو الحزن العميق عندما يصادف هزيمة مبكرة ولا يفقد الأمل فى الفوز ويسعى جاهداً لتعويض هزيمته وتحسين النتيجة المسجلة.

كما أن اللاعب الذى يتسم بهذه السمة يستطيع الاستجابة بانفعالات مناسبة للمواقف المختلفة فى أثناء المنافسة الرياضية ويستطيع التفكير الجيد فى المواقف الحساسة فى المباراة.

ومن بين أهم طرق ووسائل تنمية وتطوير سمة ضبط النفس ما يلى:

* إن سمة ضبط النفس لا يمكن تنميتها لدى الفرد الرياضى إلا إذا تحلى المدرب الرياضى بهذه السمة وظهرت بصورة واضحة فى سلوكه. فالمدرب الرياضى نموذج أمام لاعبيه إذ يسعى كل منهم إلى محاولة تقليد سلوكه وتصرفاته.

* ينبغى على المدرب الرياضى توجيه أنظار لاعبيه إلى ما يقومون به من سلوك يتنافى مع سمة ضبط النفس، وتحليل مثل هذا السلوك ونتائجه حتى يدرك الفرد الرياضى جيداً ويقتنع أن عدم القدرة على ضبط النفس والتحكم فى الذات من الأمور الهامة التى تؤثر فى مستوى الفرد الرياضى وتسهم فى هبوط درجة فاعليته.

ويمكن للمدرب الرياضى تحليل سلوك بعض اللاعبين الذين يتميزون بسمة ضبط النفس ومقارنتهم بسلوك بعض اللاعبين الآخرين الذين يفتقرون لهذه السمة حتى يظهر أمام الفرد الرياضى بصورة واضحة نتائج القدرة على ضبط النفس والتحكم فى الذات سواء فى أثناء التدريب أو فى أثناء المنافسات الرياضية.

* ينبغى على المدرب الرياضى تنظيم عملية اشتراك الفرد الرياضى فى المنافسات التجريبية المتعددة بصورة تسهم فى تنمية سمة ضبط النفس، مثل إشراكه فى منافسات ضد منافسين يتميزون عنه من حيث المستوى أو منافسين يتميزون بالعنف والكفاح مثلاً.

١/ ٥ - سمة الشجاعة والجرأة:

«الشجاعة» من السمات الإرادية التى تعمل على التوجيه لواعى لسلوك الفرد فى المواقف التى تتميز بخطورتها، والمواقف التى يعتاد عليها، كما تمكن الفرد من القدرة على التغلب على الخوف ويرى البعض أن سمة الشجاعة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بسمة «التصميم».

ويفرق بعض الباحثين بين سمة «الشجاعة» وسمة «الجرأة» إذ يرون أن «الجرأة» هى القدرة على مكافحة الخوف بأنواعه ودرجاته المختلفة.

ومن أهم طرق ووسائل تنمية سمات الشجاعة والجرأة لدى اللاعب الرياضى ما يلى:

* يمكن إكساب اللاعب سمات الشجاعة والجرأة عندما نضعه فى مواقف متعددة تتطلب منه استخدام هذه السمات بصورة واضحة. وعلى ذلك ينبغى على المدرب تعويد اللاعب الرياضى بصورة تدريجية على المواقف المتعددة التى لم يسبق له التعود عليها أو التى ترتبط ببعض النواحى التى تتطلب توافر سمات الشجاعة والجرأة.

* ينبغى على المدرب الرياضى تحليل المواقف المتعددة التى ترتبط بعامل الخوف حتى يمكن بذلك تخفيف وإخماد ظاهرة الخوف لدى الفرد الرياضى. فإذا نجح المدرب فى إقناع الفرد الرياضى بأن سلوكه فى بعض المواقف لن ينتج عنه خطورة أو إصابة ما فإنه يكون بذلك قد نجح فى اتخاذ الخطوة الأولى نحو إبعاد شبح الخوف عن تفكير اللاعب.

* ينبغى مراعاة توافر عوامل الأمن والسلامة والثقة بالنفس وخاصة بالنسبة للأداء الحركى الذى يرتبط ببعض المخاطر حتى لا يؤثر فشل اللاعب وإصابته ببعض الإصابات البدنية إلى ظهور أعراض الخوف والإحجام على اللاعب الرياضى مما يؤثر تأثيراً بالغاً على تنمية وتطوير سمات الشجاعة والجرأة لديه.

* يرى البعض أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التى تسهم فى تنمية سمات الشجاعة والجرأة لدى اللاعب الرياضى بغض النظر عن نوع النشاط الذى يمارسه، مثل تمرينات الموانع والجمباز، والغطس فى الماء من ارتفاعات مختلفة (٣، ٥، ١٠م) والملاكمة والمصارعة والهوكى وغيرها من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى التى تتطلب بالدرجة الأولى توافر سمات الشجاعة والجرأة.

٦/١ - صلابة العود:

أشارت دراسات متعددة إلى أن الرياضى يتميز على غير الرياضى بسمة صلابة العود «قوة الشكيمة Mental Toughness» ويرى الباحثون أن الرياضيين لا يتميزون فقط بالصلابة البدنية بل أيضاً بالصلابة العقلية كنتيجة للنشاط

الرياضى وخاصة رياضة المستويات العالية وما تتطلبه المنافسة الرياضية من إعمال للفكر والتفكير الخططى بارتباطه ببذل الجهد الشاق والأداء الصعب وتحمل المصاعب والإحباطات.

ومن ناحية أخرى تظهر هذه السمة لدى الرياضى فى النواحى التالية: القدرة على مجابهة المصاعب وعدم النكوص فى حالات الهزيمة أو عدم التوفيق فى اللعب، والقدرة على تحمل النقد دون نقداً لاتزان وعدم الحاجة إلى حماس وتشجيع الآخرين.

وقد ترتبط هذه السمة بسمة التصميم Determination من حيث أن الرياضى لا يستسلم بسهولة ويسعى لتحسين قدراته ومهاراته لدرجة الإرهاق ويتمسك بأهدافه بغض النظر عن قيمة الوقت والجهد.

ويمكن تنمية سمة صلابة العود والتصميم باستخدام الأساليب التالية:

* تكليف اللاعب الرياضى بأداء بعض المهام التى لا يمكن تحقيقها إلا باستخدامه لمثل هذه السمات، كما أنه لا يمكن تنميتها عندما نقوم بإزاحة وإزالة جميع العقبات والصعاب التى تعترض طريقه سواء فى التدرب الرياضى أو المنافسات الرياضية.

ولذا يجب تعويد اللاعب الرياضى على المواقف التى ترتبط بوجود بعض العقبات أو الصعاب التى يكثر حدوثها فى أثناء المنافسات الرياضية مثل: تدريب اللاعب ضد منافس إيجابى يحاول تعويق حركته وإحباطها، كما يمكن زيادة درجة المقاومة التى يصادفها اللاعب مثل: تدريبه على الكفاح ضد لاعبين بدلاً من لاعب واحد.

* يجب تعويد اللاعب على مواجهة مختلف العقبات والصعاب بطريقة متدرجة وطبقاً لخطة معينة ومن أمثلة ذلك تدريب اللاعب على مواقف غير متوقعة مثل: التدريب أثناء المطر أو فى الأوقات التى تتميز بشدة حرارتها أو برودتها أو اللعب والكفاح فى حالة نقص الفريق كما فى حالة الإصابة مثلاً أو كما فى حالة طرد لاعب أو أكثر كما فى كرة اليد مثلاً.

١/٧ - الخلق والإرادة:

أشار بعض الباحثين إلى أن «الخُلق Character» يعتبر من بين أبرز السمات الشخصية التى تميز الرياضيين عن غير الرياضيين.

ويمكن تعريف «الخلق» بأنه جملة السمات الرئيسية التى يتميز بها الفرد الرياضى من حيث أنه عضو فى جماعة رياضية. فالخلق مظهر اجتماعى مكتسب يتأسس بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة وتبدو واضحة وشبه ثابتة فى سلوك الفرد.

والخلق لا يتحدد بسمة واحدة فقط، بل هو مركب من مجموعة متكاملة من السمات النفسية تمثل فى جوهرها مظاهر الخلق كما تبدو لدى الفرد فى أنواع متعددة من اتجاهاته وسلوكه مثل:

* اتجاهاته وسلوكه نحو الآخرين، كاحترام الغير، والمودة والصداقة والأخوة والثقة بالآخرين.

* اتجاهاته وسلوكه نحو المجتمع الخارجى ونحو المظاهر والأحداث الاجتماعية كالولاء للفريق وللمجتمع.

* اتجاهاته وسلوكه نحو نفسه كإنكار الذات والحساسية والنقد الذاتى.

* اتجاهاته وسلوكه نحو عمله وما يقوم به من نشاط، مثل: المثابرة وحب ىمل وأداء الواجب والابتكار والمواظبة... الخ.

ويرى بعض الباحثين أن المظاهر الإرادية هى أهم السمات الخلقية نظراً لأن «الإرادة Will» هى العمود الفقرى للخلق، كما أنها العامل المنظم فى الخلق الذى يجمع مختلف عناصره فى نسق معين، كما يؤكدون أن أصحاب الإرادة القوية غالباً ما يكون اتجاههم الخلقى قوياً والعكس صحيح.

و«الإرادة» تعنى القدرة على حسم الصراعات الناتجة من تعارض الأهداف باتخاذ قرار بعد تفكير وروية، ثم الكفاح فى سبيل تنفيذ هذا القرار. وعلى ذلك فإن الإرادة تتمثل فى قدرة الفرد فى التغلب على المقاومة الداخلية أو الخارجية

التى تعترض سبيله أثناء تحقيق هدف مقصود. فعلى سبيل المثال تتضح الإرادة فى قدرة الفرد الرياضى فى التغلب على المقاومات النفسية الداخلية كالخوف من الإصابة أو الهزيمة أو الارتباك فى مواجهة منافس قوى حتى يمكن بذلك تحقيق أحسن النتائج.

كما أن الإرادة – من حيث إنها أهم أركان الخلق - تعنى القدرة على تغليب المثل الاجتماعية والأخلاقية السامية على الشهوات الجنسية الدنيا.

وتلعب السمات الخلقية والإرادية دوراً رئيسياً هاماً فى تشكيل الشخصية الرياضية وتسهم بدرجة كبيرة فى الارتقاء بمستوى قدرات الفرد واستعداداته. وقد أثبتت البحوث والشواهد المتعددة أن اللاعبين الذين يفتقرون إلى السمات الخلقية والإرادية يظهرون بمستوى يقل عن مستوى قدراتهم الحقيقية، كما يسجلون نتائج أقل من المستوى المتوقع بالرغم من حسن إعدادهم فى النواحى البدنية والمهارية والخططية.

فالفرد الرياضى الذى يفتقر إلى الروح الرياضية أو الولاء للفريق أو الكفاح فى سبيل الفوز وما إلى ذلك من مختلف السمات الخلقية والإرادية، لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية تحقيق أعلى المستويات الرياضية نظراً أن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة فى مستوى الشخصية ككل.

ومن خبراتنا نجد أن الكثير من المدربين يركزون كل اهتمامهم نحو تنمية مختلف القدرات والمهارات البدنية والمهارية والخططية ولا يهتمون الاهتمام الكافى بتنمية وتطوير السمات الخلقية والإرادية، الأمر الذى يخالف مبدأ النمو الشامل المتزن للشخصية الرياضية، وينتج عنه أفراد ضعاف الخلق والإرادة.

وتقع مسئولية التربية الخلقية على عاتق «الوسائط التربوية» كالأسرة والمدرسة والنادى إذ يجب أن تبدأ مع الطفل منذ الصغر وهو ناشىء. ويسهم المدرب الرياضى بدرجة كبيرة فى تنمية السمات الخلقية والإرادية لدى الفرد الرياضى، إذ يجب عليه محاولة خلق الشخصيات الرياضية التى تتميز بالخلق الرياضى الحميد بالإضافة إلى المستوى الرياضى العالى، فالرياضة بدون خلق ليست رياضة.

٨/١ - سمة التدريبية :

سمة التدريبية Coachability تشير إلى اللاعب الرياضى الذى يحترم مدربه ويتقبل نصائحه ويحترام قواعد التدريب ونظمه ويتقبل قيادة رئيس الفريق ويقدر التدريب الذى يمارسه على اعتبار أنه جزء هام لترقية مستواه وتطوير قدراته ومهاراته.

كما أن الرياضى الذى يتسم بهذه السمة يشعر بحرية التحدث مع مدربه عن أفكاره ومقترحاته بالنسبة لعملية التدريب و المنافسة الرياضية، ونادراً ما يتأخر عن التدريب أو يعتذر عنه إلا لأسباب حقيقية ملحة، وينفق المزيد من الوقت والجهد فى التدريب والمران.

١/ ٩ - الثقة بالنفس :

اللاعب الرياضى الذى يتسم بهذه السمة يتصف بالثقة الواضحة فى نفسه وفى قدراته ومهاراته يكون لديه مفهوم إيجابى عن ذاته يتصف بالصدق والواقعية، ولا يبدو عليه القلق أو التردد أو الخوف فى المواقف غير المتوقعة. كما يحب التحدث عن أفكاره ويعرض وجهة نظره سواء للمدرب أو للاعبين الآخرين. كما أنه يتقبل النقد من مدربه بصدر رحب ولديه دافعية عالية للإنجاز والتفوق كما يستطيع اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة.

١/ ١٠ - سمة الاجتماعية :

تظهر هذه السمة فى استعداد اللاعب الرياضى للتعاون مع الزملاء فى الفريق الرياضى والاهتمام والثقة بهم والتكيف معهم ومحاولة التفاعل مع الأفراد الآخرين والتقرب للناس وسرعة عقد الصداقات واتساع دائرة المعارف. والتميز بروح المرح والحيوية والنشاط والمجاملة والحاجة إلى التعامل مع الآخرين وعدم تفضيل الوحدة وعدم الإنفراد بالنفس.

١/ ١١ - سمة السيطرة :

تعتبر هذه السمة من بين السمات الواضحة لدى اللاعبين الرياضيين فى مواقف حياتهم وكذلك فى المواقف الرياضية. وتتكون هذه السمة من مركب

عريض يشير بصفة عامة إلى: إثبات وتوكيد الذات والقوة والعنف والعدوان الوسيلى، ومحاولة التأثير أو التحكم فى الآخرين أو فى بيئة الفرد.

كما أن هذه السمة تتجه نحو القدرة لتوجيه وقيادة الآخرين من خلال إخضاعهم أو إغرائهم أو إصدار الأوامر إليهم. كما أن الرغبة فى السيطرة لا تتأثر فقط برغبة الفرد الرياضى فى السيادة على بيئة أو على الآخرين، بل أيضاً على الرغبة فى سيطرة الفرد على نفسه.

كما قد تظهر هذه السمة لدى الرياضيين فى الثقة بالنفس أو محاولة التأكيد المتطرف للذات (كالتفاخر والتباهى أو الغرور) وكذلك القوة والعنف أو الحساسية عند عدم التقبل الاجتماعى.

٢ - الشخصية والمستوى الرياضى

إن تحديد عوامل الشخصية للاعبين طبقاً للمستوى الرياضى هى محاولة للإجابة عن التساؤل التالى: هل توجد فروق دالة إحصائياً فى مكونات الشخصية بين الرياضيين المتفوقين (على المستوى الدولى أو العالمى) وبين غيرهم من الرياضيين الأقل مستوى (على المستوى المحلى مثلاً)؟

وقد حاولت بعض الدراسات فى مجال علم النفس الرياضى الإجابة على مثل هذا التساؤل. فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات التى قام بها كرول Kroll (١٩٦٧) وسنجر Singer(١٩٦٩) وروشال Rushall (١٩٧٢) وشور Schurr (١٩٧٧) وكين Mane (١٩٨٠) عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين ذوى المستوى الرياضى العالى والرياضيين ذوى المستوى الرياضى الأقل فى بعض جوانب الشخصية.

وعلى العكس من ذلك أشارت بعض الدراسات التى أجراها مورجان Morgan وآخرون من عام ١٩٧٢ حتى عام ١٩٧٨ إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى بعض مكونات الشخصية بين الرياضيين المتفوقين وبين الرياضيين الأقل تفوقاً.

وفى البيئة المصرية أشارت بعض البحوث إلى نفس النتائج السابقة التى تم التوصل إليها فى البيئات الأجنبية.

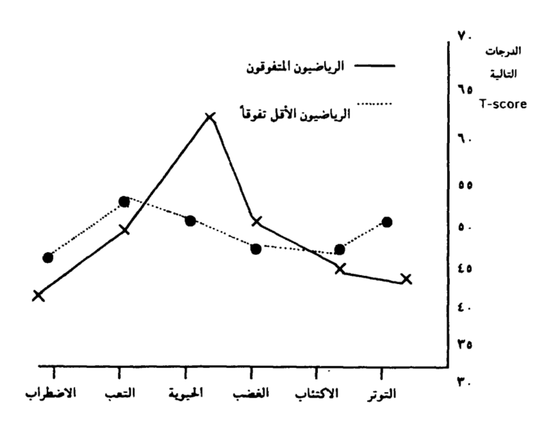
ومن بين نتائج بحوث الشخصية فى مجال الفروق بين الرياضيين طبقاً للمستوى الرياضى يمكن الإشارة إلى نتائج الدراسات التى قام بها مورجان Monrgan وزملائه (١٩٧٩) لمحاولة التوصل إلى الصفحات النفسية للرياضيين المتفوقين Personality Profiles of Elite Athletes وفى هذه الدراسات تم تطبيق كل من مقياس القلق كحالة وكسمة «لسبيلبرجر» ومقياس «ايزنك» للإنبساطية - والانطوائية - والعصابية - والثبات الانفعالى ومقياس مكنير McNair للحالات المزاجية وهذه المجموعات من الاختبارات تتضمن ٣ سمات نفسية، ٧ حالات مزاجية نفسية وتم تطبيقها على مجموعات متعددة من الرياضيين مختلفى المستوى الرياضى واستطاعت التوصل إلى أن الرياضيين المتفوقين (على المستوى الدولى والعالمى) يتميزون بصفحة إيجابية للصحة العقلية بالمقارنة بالرياضيين الأقل مستوى الذين يتميزون للصحة العقلية كما فى الشكل رقم (١٩).

شكل رقم (١٩) يوضح الصفحة النفسية
للرياضيين المتفوقين والصفحة النفسية للرياضيين الأقل تفوقاً
عن مورجان Morgan (١٩٧٩)

العوامل النفسية	الصفحة النفسية للرياضيين المتفوقين			الصفحة النفسية للرياضيين الأقل تفوقاً		
	عالى	متوسط	منخفض	عالى	متوسط	منحفض
قلق الحالة			●	●		
قلق السمة			●	●		
التوتر			●	●		
الاكتئاب			●	●		
الغضب			●	●		
الحيوية	●					●
التعب			●	●		
الاضطراب			●	●		
الانبساطية	●					●
العصابية			●	●		

ومن بين النتائج الأخرى التى يمكن تمييزها من دراسات «مورجان» هى شكل الصفحة النفسية للرياضيين المتفوقين، والتى أطلق عليها الصفحة النفسية التى تشبه «جبل الجليد Iceberg Profile» فى حين أن الصفحة النفسية للرياضيين الأقل تفوقاً تكاد تكون منبسطة أو مسطحة Flat وذلك فى ضوء تطبيق مقياس بروفيل الحالات المزاجية (POMS) Profile of Mood States، والشكل رقم (٢٠) يوضح هذه النتائج.

شكل رقم (٢٠) يوضح الصفحة النفسية للرياضيين المتفوقين والرياضيين الأقل تفوقاً على مقياس بروفيل الحالات المزاجية (عن مورجان ١٩٧٩)



وخلاصة النتائج السابقة تكمن فى أن الرياضيين المتفوقين (على المستوى الدولى والعالمى) يحصلون على درجات منخفضة فى سمة القلق وسمة العصابية

كما يحصلون على درجات مرتفعة فى سمة الانبساطية. وبالنسبة للحالات النفسية فإن الرياضيين المتفوقين (على المستوى الدولى والعالمى) يحصلون على درجات منخفضة فى حالة القلق وفى التوتر Tension والاكتئاب Depression والغضب Anger والتعب Fatigne والاضطراب Confusion ولكن يحصلون على درجات مرتفعة فى النشاط أو الحيوية Vigor.

والنتائج السابقة تعنى أن الصفحة النفسية للرياضيين المتفوقين (على المستوى الدولى والعالمى) تتسق مع الصفحة العقلية الإيجابية.

٣ - الشخصية ونوع النشاط الرياضى

هل هناك فروق دالة إحصائياً فى مكونات الشخصية بين الرياضيين طبقاً لنوع النشاط الرياضى الممارس (ككرة القدم أو كرة السلة أو الكرة الطائرة أو كرة اليد أو الملاكمة أو المصارعة أو الجودو أو التنس أو ألعاب القوى وغير ذلك من الأنشطة الرياضية المختلفة)؟

وقد حاولت بعض الدراسات سواء فى البيئات الأجنبية أو البيئة المصرية الإجابة عن التساؤل السابق، إلا أن نتائج هذه الدراسات تبدو متعارضة لحد كبير.

فعلى سبيل المثال أظهرت بعض الدراسات وجود فروق دالة إحصائياً فى بعض جوانب الشخصية فى ضوء اختلاف النشاط الرياضى الممارس، فى حين أن بعض الدراسات الأخرى لم تتوصل إلى وجود مثل هذه الفروق.

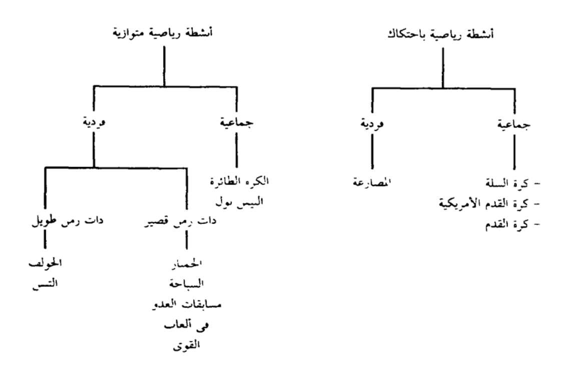
فعلى سبيل المثال استطاعت دراسات كل من شور Schurr، وأشلى Ashley، وجوى Joy (١٩٨٧) التوصل إلى وجود فروق بين الرياضيين فى الألعاب الجماعية (كرة السلة وكرة القدم الأمريكية والكرة الطائرة والبيس بول) وبين الرياضيين فى الأنشطة الفردية (كالمصارعة والجولف والتنس وألعاب القوى والجمباز والسباحة). إذ أسفرت النتائج عن حصول الرياضيين فى الألعاب الجماعية السابق ذكرها على درجات أعلى فى متغيرات القلق والاستقلالية والانبساطية ودرجات أقل فى متغير الحساسية.

كما أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الرياضيين فى الألعاب الجماعية والأنشطة الفردية التى تتميز بالاحتكاك الجسمانى مثل (كرة السلة وكرة القدم الأمريكية والمصارعة) وبين الأنشطة الفردية والألعاب الجماعية التى لا تتميز بالاحتكاك الجسمانى مثل: (كرة الطائرة والبيس بول والجولف والتنس والسباحة وألعاب القوى والجمباز) عن حصول الرياضيين فى الأنشطة السابق ذكرها والتى تتميز بالاحتكاك الجسمانى على درجات عالية فى الاستقلالية ودرجات منخفضة فى قوة الأنا بالمقارنة بالأنشطة الرياضية السابق ذكرها والتى لا تتميز بالاحتكاك الجسمانى والشكل رقم (٢١) يوضح وجهة نظر شور، وأشلى وجوى (١٩٨٧) بالنسبة لتصنيف الأنشطة الرياضية فى دراساتهم.

شكل رقم (٢١) يوضح الصفحة النفسية

للرياضيين المتفوقين والصفحة النفسية للرياضيين الأقل تفوقاً

عن مورجان Morgan (١٩٧٩)



وفى بعض الدراسات الأخرى أسفرت النتائج عن حصول الرياضيين فى الأنشطة الفردية على درجات أقل فى القلق والاستقلالية ودرجات أعلى فى الاكتفاء الذاتى عن الرياضيين فى بعض الألعاب الجماعية (فانك Vanek وكراتى Cratty (١٩٧٠) وكراتى (١٩٧٣).

وأسفرت دراسات أخرى عن حصول الرياضيين فى الأنشطة الرياضية التى تتميز بالاحتكاك الجسمانى على درجات عالية فى صلابة العود والسيطرة والتحمل، فى حين أن الرياضيين فى الأنشطة الرياضية الفردية التى تمارس بصورة متوازية مثل: السباحة والجمباز يحصلون على درجات أقل فى العدوانية (برجر Berger ١٩٧٠).

وقد أشار بعض الباحثين إلى أنه من بين أهم مواطن القصور فى بعض الدراسات التى حاولت المقارنة بين الرياضيين طبقاً لنوع النشاط الرياضى الممارس قد تكمن فى مشكلة الاختلاف فى تصنيف الأنشطة الرياضية المختلفة لأن هناك تصنيفات متسعة وأخرى ضيقة كما أن هناك تصنيفات فى ضوء متغير واحد (كالاحتكاك الجسمانى مثلاً) وأخرى فى ضوء عدة متغيرات معاً مثل الألعاب الجماعية بدون احتكاك جسمانى أو الأنشطة الفردية ذات الأداء المتوازى بدون احتكاك جسمانى (كالسباحة والجمباز مثلاً).

٤ - الشخصية والفتاة الرياضية*

كانت الرياضة منذ قرون سحيقة نمطاً سلوكياً مرتبطاً بالرجل، وكان النشاط الرياضى مقصوراً على الرجال وفى حدود ضيقة جداً بالنسبة للنساء. وعلينا أن نتذكر أن النساء لم يكن يسمح لهن بالاشتراك فى الألعاب الأوليمبية القديمة ولا حتى بمشاهدتها.

وفى بداية نشأة الألعاب الأوليمبية الحديثة عام ١٨٩٦، كان «البارون بيير دى

* هذا الجزء يتضمن الدراسة التى قدمها المؤلف فى المؤتمر الدولى «للرياضة والمرأة Women and Sport» والذى نظمته كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية عام ١٩٩٥.

كوبرتان»، مؤسس الحركة الأوليمبية الحديثة من أشد المعارضين لاشتراك المرأة فى الألعاب الأوليمبية، وكانت له مقولة مشهورة هى: «الممارسة الرياضية والاشتراك فى الألعاب الأوليمبية للرجل، وعلى المرأة أن تقنع بالمشاهدة والتشجيع».

وعلى ذلك لم تشترك المرأة فى أول دورة أوليمبية حديثة عام ١٨٩٦ بأثينا، وبدأ اشتراكها فى الدورة الأوليمبية الثانية عام ١٩٠٠ بباريس فى رياضتى الجولف والتنس، وفى عام ١٩٠٤ بسانت لويس، اقتصر اشتراك المرأة على رياضة الرماية بالقوس والسهم.

وحتى الدورة الأوليمبية الثانية عشرة عام ١٩٦٤ بطوكيو - أى فى غضون ٦٠ عاماً - ارتفعت رياضات المرأة إلى ٧ رياضات فقط. وفى الوقت الحالى تطور اشتراك المرأة فى الألعاب الأوليمبية بصورة واضحة للغاية، إذ بلغ فى الدورة الأوليمبية عام ١٩٩٢ ببرشلونة ٢٠ نوعاً من الرياضات، وفى الدورة الأوليمبية عام ١٩٩٦ بأتلانتا كان اشتراك المرأة بجميع الرياضات المدرجة بالبرنامج الأوليمبى فيما عدا رفع الأثقال والملاكمة والخماسى الحديث.

وبالرغم من هذا التطور الحالى الواضح للمشاركة الرياضية للمرأة، إلا أن الإحصاءات فى جميع دول العالم بلا استثناء أشارت إلى أن نسبة الممارسين للرياضية من الرجال وخاصة رياضة المستويات العالية تفوق بكثير نسبة الممارسين للرياضة من النساء.

وأشارت هايدى كونات Kunath (١٩٩٠) إلى وجود بعض التحفظات على ممارسة المرأة للرياضة التنافسية فى العديد من الدول والتى ترتبط بالجوانب الآتية:

* **من وجهة النظر الاجتماعية:** نظرة المجتمع وتقاليده بالنسبة للممارسة الرياضية للمرأة.

* **من وجهة النظر الطبية:** طبيعة أعضاء جسم المرأة لا تستطيع تحمل الضغوط البدنية العالية والمرتفعة الشدة فى ضوء خصائصها الحيوية.

* **من وجهة النظر النفسية:** الطبيعة الانفعالية للمرأة كالقلق والاستثارة فى مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية.

* **من وجهة النظر الجمالية:** تعارض الممارسة الرياضية مع الجمال والأناقة واكتساب الطابع الرجولى.

كما أشارت «ليتنين Laitinen» (١٩٨٩) إلى أن المرأة فى الوقت الحالى يمكن أن يكون لديها بعض العضلات القوية وأن تتسم باللياقة البدنية، ولكن من غير المسموح به أن تبدو ككائن حى ضخم وقوى وعنيف.

"Nowadays, a woman can have some muscles and physical fitness, but she is not allowed to look strong and powerful human being".

وهناك فى البيئة الأمريكية وخاصة فى المحيط الجامعى مثل شائع، عندما يحاول الطالب الجامعى تشبيه الفتاة التى تتسم بالرجولة والقوة الجسمانية والسيطرة، بأنها تشبه الطالبات الدارسات فى تخصص التربية الرياضية "She looks like physical education major".

ويمكن القول أن هذا المثل الشائع فى البيئة الجامعية الأمريكية قد يعكس النظرة إلى الفتيات الرياضيات على أنهن يتسمن ببعض التكوينات الجسمية وبعض جوانب الشخصية التى تفرقهن عن غيرهن من الفتيات أو الطالبات غير الممارسات للرياضة، والتى تكاد تقترب من الجوانب الشخصية للذكور.

ويمكن العثور على مثل هذه الأمثلة فى بعض البيئات الأخرى كالبيئة المصرية مثلاً، والتى تعكس الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للرياضة.

وفى حقيقة الأمر فإن البحوث والدراسات التى حاولت دراسة الجوانب الشخصية للفتاة الرياضية قليلة للغاية بالمقارنة بالبحوث والدراسات التى حاولت دراسة الجوانب الشخصية للرياضيين الذكور. كما أن الدراسات والبحوث المقارنة بين الرياضيين فى ضوء متغير الجنس (ذكور/ إناث) تبدو نادرة.

وفى بعض هذه الدراسات النادرة استطاع «وليامز Williams» (١٩٨٠) التوصل إلى أن الصفحة النفسية (بروفيل الشخصية) للفتاة الرياضية تختلف بصورة واضحة عن الصفحة النفسية (بروفيل الشخصية) للفتاة العادية التى لا تمارس الرياضة.



هل تتعارض الممارسة الرياضية مع الجمال والأناقة ؟

فعلى سبيل المثال اتضح أن الفتيات الرياضيات يتميزن بالسمات الدافعية للإنجاز والسيطرة والاكتفاء الذاتى والاستقلالية والعدوانية والاجتماعية بدرجة أكبر بالمقارنة بالفتيات غير الممارسات للرياضة.

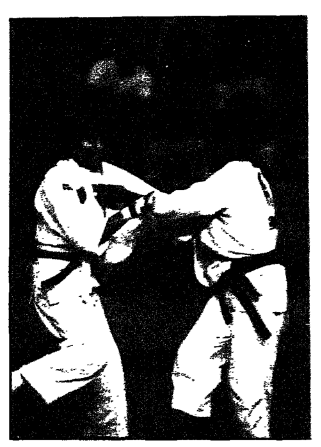
كما أشارت بعض الدراسات الأخرى إلى وجود فروق دالة إحصائية فى بعض جوانب الشخصية بين الفتيات الرياضيات طبقاً لطبيعة النشاط الرياضى الممارسة.

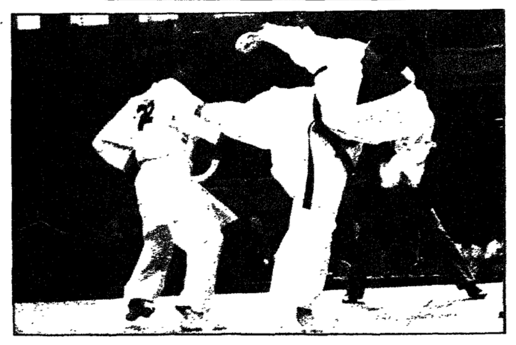
وأظهرت دراسة «سكوت Scott» (١٩٨٧) إلى أنه يبدو - بصفة عامة - إمكانية وصف خصائص الشخصية للفتيات الرياضيات بصورة مشابهة للخصائص الشخصية للرياضيين الذكور، كما يبدو أن الممارسين للنشاط الرياضى الواحد سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً يتشابهون بدرجة كبيرة نسبياً فى بعض جوانب الشخصية.

كما أظهرت دراسات كل من «جلن Glyn» (١٩٨٧) ودراسات «بلاجوى Ballague» (١٩٨٨) إلى أنه يبدو أن الضغوط الاجتماعية بالنسبة للفتيات الممارسات للرياضة، فى بعض المجتمعات أو الثقافات تسهم بقدر وافر فى وجود فروق واضحة فى بعض جوانب الشخصية بالمقارنة بالفتيات الممارسات للرياضة فى المجتمعات والثقافات التى لا تمارس أية ضغوط اجتماعية على الفتيات الرياضيات.

كما أشار «كراتى Cratty» (١٩٨٧) إلى أن بعض البحوث والدراسات استطاعت التوصل إلى أن الفروق النفسية بين اللاعبين الرياضيين طبقاً لطبيعة النشاط الرياضى الممارس قد تكون أكثر وضوحاً من الفروق بين الفتى والفتاة الممارسين لرياضة المستويات العالية.

كما أظهرت دراسة «موريس Moriss» (١٩٩٢) إلى أن الفتاة الرياضية أكثر إنفعالية وأقل صبراً وأكثر قلقاً وأقل ضبطاً وتحكماً فى الذات وفى الإنفعالات من اللاعب الرياضى فى مجال المستويات الرياضية العالية. كما أن الفتاة الرياضية تتميز بدافعية المستوى والقابلية للتعلم والاستعداد لبذل المزيد من الجهد والانتظام فى التدريب ومحاولة تجنب الفشل والتطلع إلى التقدير الاجتماعى.





هل الجودو رياضة «ذكرية» إم «أنثوية» ؟

وهناك بعض الاتجاهات لدى مجموعة من الباحثين من حيث النظر إلى الشخصية للفتاة الرياضية من وجهة نظر عامل «الأنوثة Femininity» الذى يرتبط بنوع الرياضة التى تمارسها الفتاة. فمثلاً بعض الجوانب الشخصية للفتاة الرياضية التى تمارس رياضة الجودو أو الكاراتيه أو التايكوندو أو كرة القدم - من حيث أنها أنشطة قد ينظر إليها على أنها غير أنثوية - تميل إلى الاختلاف عن بعض جوانب الشخصية للفتاة الرياضية التى تمارس رياضات ينظر إليها على أنها «أنثوية» مثل: تنس الطاولة أو الجمباز الإيقاعى والفنى أو الباليه.

وفى هذا الصدد أشارت «جانيس بوهان Bohan» (١٩٩٣) فى مجال دراستها عن سيكولوجية المرأة إلى أن العوامل التى تحدد الحكم على سلوك معين من حيث أنه أنثوى أو ذكرى ليس هو نوع جنس الفرد الذى يقوم بهذا السلوك ولكنه يعزى بدرجة أكبر إلى المحددات الموقفية التى يحدث فيها هذا السلوك.

ففى موقف معين يتعامل أو يسلك الفرد كأنثى وفى موقف آخر يتعامل أو يسلك الفرد كذكر. ومثال لذلك أشار كل من «أونجر Unger»، كراوفورد (١٩٩٢)، و«لوت Lott» (١٩٩٠) إلى أن المرأة التى تتولى منصباً ذو نفوذ وسلطة تسلك نحو مرؤسيها بنوع من السلوك الذى يمكن وصفه على أنه سلوك «ذكرى Masculine». وهذا يعنى أن السلوك لا يتحدد عن طريق جنس الفرد (ذكر/ أنثى)، ولكن عن طريق العلاقات المرتبطة بمحيط البيئة وخاصة بارتباطه بالقوة والنفوذ والسلطة الشرعية.

كما أشار أيضاً «رسمان Rismen» (١٩٨٧) إلى أن الآباء الذين بدون زوجات "Single fathers" غالباً ما يسلكون بصورة واضحة مثل الأمهات بدرجة أكبر من الآباء الذين معهم زوجات - أى يسلكون بطريقة «أنثوية» للوفاء بمتطلبات البيئة - وعلى ذلك فإن سلوك الفرد يتشكل ليس بسبب الجنس (ذكر/ أنثى) ولكن عن طريق الموقع الاجتماعى للفرد، والموقف البيئى.

والأمثلة السابقة تكاد تركز على أن الجنس (ذكر/ أنثى) ليس سمة خاصة بالأفراد ولكنه بدرجة أكبر سمة مرتبطة بموقف معين "Situation-Specific Trait".

وعلى ذلك يبدو أن «الجنس Gender» مصطلح قد يعزى إلى مجموعة من التفاعلات بين البيئة أو الموقف وبين السلوك.

وفى ضوء التقديم السابق، وفى إطار النظرية التفاعلية للشخصية التى تشير إلى ضرورة التفاعل ما بين السمة والموقف فإنه ينبغى عند دراسة شخصية الفتاة الرياضية أو تحديد السمات التى تتسم بها مراعاة النظر إلى هذه السمات فى ضوء الموقف الرياضى كموقف التدريب أو المنافسة الرياضية، وذلك بصورة منفصلة عن دراسة شخصية الفتاة الرياضية من حيث أنها أم أو امرأة عاملة مثلاً حتى يمكن الحد من التعميمات الخاطئة التى تتسم بها الفتاة الرياضية مثل القول بأن الفتاة الرياضية أكثر قلقاً وأكثر انفعالية وأقل صبراً وأقل استقلالية، فى حين أنها كأم أو كامرأة عاملة تكون أقل قلقاً وأقل انفعالية وأكثر صبراً وأكثر استقلالية.

وفى هذا الصدد قد يثار تساؤلاً هاماً وهو: هل السمات الشخصية للفتاة الرياضية التى تكتسبها من خلال المواقف الرياضية تنعكس على سلوكها وفى المواقف غير الرياضية؟

أو بمعنى آخر: هل الممارسة الرياضية للفتاة - وخاصة رياضة المستويات العالية - يمكن أن تصبغ سلوك الفتاة الرياضية بطابع معين ويظهر فى العديد من المواقف غير الرياضية؟

وفى حقيقة الأمر فإن نتائج البحوث والدراسات - وخاصة فى مجال علم النفس الرياضى - التى حاولت الإجابة عن مثل التساؤلات السابقة تبدو متعارضة إلى درجة كبيرة، الأمر الذى يحتاج إلى مزيد من الدراسات لحسم مثل هذه القضايا.

وفى مجال الدراسات النفسية للفتاة الرياضية تبرز قضية هامة وحيوية من وجهة نظر الفتيات الرياضيات وهى قضية «المساواة فى المعاملة Equality of treatment»، و«المساواة فى اعتبار المشاعر Equality of considerations». فلقد أشارت بعض الرياضيات إلى ملحق المادة ٤٨ من ميثاق اللجنة الأوليمبية الدولية (١٩٩٤) الذى ينص على:

«يتعين على المتنافسات فى مسابقة السيدات الامتثال لاختبارات الأنوثة».

"Competitors in women's events, must comply with the prescribed tests for femininity control".

وتنظر الفتيات الرياضيات إلى مثل هذا التحديد بمشاعر من عدم المساواة وبأحاسيس من عدم اعتبار مشاعر الفتيات وعلى أنه نوع من أنواع الإزعاج والإحراج والتفرقة.

ومن تعليقات بعض الفتيات فى هذا المجال هو أنه إذا كان من الضرورى امتثال الفتيات الرياضيات لاختبارات الأنوثة فينبغى أيضاً امتثال الرجال لاختبارات الذكورة.

"If women are subjected to a femininity test, then men should be tested for msculinity".

وبالنسبة للدافعية الرياضية التى قد تسهم فى حفز اللاعبات على الممارسة الرياضية ومحاولة الوصول لأعلى المستويات أشارت دراسة د. محمد علاوى فى البيئة المصرية (١٩٩٠) إلى أن دوافع لاعبات المستويات الرياضية العالية تكمن فى الرغبة فى التمثيل الدولى (٣٧٪) والتشجيع الخارجى (٢٩٪) واكتساب نواحى اجتماعية (١٦٪) ودوافع أخرى بلغت (١٨٪)، فى حين أن دوافع لاعبى المستويات الرياضية العالية أظهرت أن دوافع المكاسب الشخصية يأتى فى المرتبة الأولى بنسبة مئوية قدرها (٥٩٪) ودوافع التمثيل الدولى حوالى (٨٪)، ودوافع أخرى بنسبة (١١٪).

وفى مجال دراسة «دافعية الإنجاز Achievement Motivation» أشارت بعض الدراسات (كوكس Cox وآخرين ١٩٩٤) إلى أن اللاعبات يبدو أنهن يتميزن بدرجة أكبر بالنسبة لدافع الخوف من الفشل أو «دافع تفادى الفشل Motive to avoid failure» عن اللاعبين، كما أنه يبدو أن اللاعبين يتميزون عن اللاعبات بدرجة أكبر من «الدافع لإنجاز النجاح Motive to achieve success».

٥ - الاتجاهات والاعتبارات المعاصرة لدراسة الشخصية للرياضيين

٥/ ١ - الاتجاهات المعاصرة لدراسة الشخصية للرياضيين :

فى السنوات الأخيرة اتسع مجال المناقشات والجدل حول قيمة وأهمية دراسات وبحوث الشخصية فى المجال الرياضى من حيث تنظيرها وأدواتها وطرق إجرائها ومعالجة نتائجها إحصائياً واستخلاصاتها وتوصياتها.

وقد أشار عدد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى ومن بينهم مورجان Morgan (١٩٨٠) إلى وجود عدة اتجاهات فى علم النفس الرياضى المعاصر فى مجال بحوث ودراسات الشخصية فى الرياضة وفى مجال إمكانية التنبؤ بالتفوق الرياضى والنجاح فى الرياضة عن طريق قياس الشخصية وعن طريق استخدام استخبارات الشخصية. وتتمثل هذه الاتجاهات فيما يلى:

* اتجاه «سرعة التصديق Credulous».
* اتجاه «الشك Skeptical».
* اتجاه «الوسط».

وفيما يلى عرض موجز لمضمون هذه الاتجاهات فى دراسة الشخصية للاعبين الرياضيين:

*** اتجاه سرعة التصديق :**

اتجاه سرعة التصديق فى مجال دراسة الشخصية للاعبين الرياضيين يحاول أن يقودنا إلى الاعتماد على أن البيانات والمعلومات النفسية الناتجة عن طريق تطبيق استخبارات وقوائم الشخصية تعتبر من الأهمية بمكان للتنبؤ بالنجاح والتفوق فى الرياضة.

ويدللون على ذلك بتوافر عدد لا بأس به من دراسات وبحوث الشخصية فى المجال الرياضى أشارت إلى أن اللاعب الرياضى يمتلك جوانب شخصية خاصة

وفريدة تميزه عن الأفراد غير الرياضيين. كما أن اللاعب الرياضى فى نشاط معين قد يفترق فى بعض جوانب شخصيته عن اللاعب الرياضى فى نشاط رياضى آخر. ولعل بحوث ودراسات كل من «أوجيلفى Ogilvie» و«تتكو Tutko» (١٩٦٦) تعد من أبرز الدراسات التى تحبذ هذا الاتجاه والذى تبناه بعض الباحثين فيما بعد.

*** اتجاه الشك:**

الباحثون من أنصار «المذهب الشكوكى» أو «اتجاه الشك» يقللون من قيمة قياسات الشخصية فى التنبؤ بالتفوق الرياضى، ويدللون على ذلك بأن العديد من الدراسات والبحوث باستخدام استخبارات الشخصية توصلت إلى نتائج متعارضة بالإضافة إلى توافر نواحى عدم الاتساق بين هذه الدراسات والبحوث، وأشاروا إلى أن نتائج هذه الدراسات والبحوث لم تستطع - لسوء الحظ - بعد هذه السنوات الطوال أن تمدنا بالكثير من المعلومات والبيانات عن الشخصية بارتباطها بالرياضة والممارسة الرياضية. وطالبوا بضرورة التوصل إلى اتجاهات جديدة واستخدام أدوات وأساليب وتصميمات مغايرة على أسس نظرية واضحة.

ومن بين أنصار هذا الاتجاه يمكن ذكر كل من روشال Rushall (١٩٧٣) وكرول Kroll (١٩٧٣) ومارتنز Martens (١٩٧٦) ومورجان Morgan (١٩٨٠) وكين Kane (١٩٨١).

*** اتجاه الوسط:**

اتخذ بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى موقفاً وسطاً بين الاتجاهين السابقين «كارون Carron» (١٩٨٠)، كراتى Cratty (١٩٨٩)، و«كوكس Cox» (١٩٩٤)، وأشاروا إلى أن القدرة على فك الاشتباك بين معتنقى هذين الاتجاهين المتعارضين (سرعة التصديق والشك) فى بحوث الشخصية فى الرياضة لمحاولة التوصل إلى الاتجاه الصحيح تكمن فى ضرورة إدخال عوامل الإجادة والتحسن فى إدارة وتفسير بحوث الشخصية فى المجال الرياضى وتخليصه من شوائب الأخطاء التى قد تقع فيها.

وفى هذا الصدد أشار بعض الكتّاب بضرورة الالتزام بالعديد من الاعتبارات المنهجية حتى يمكن تفادى الوقوع فى العديد من الأخطاء التى أشارت إليها الانتقادات السابقة.

٥/ ٢ - الاعتبارات المعاصرة لدراسة الشخصية للرياضيين:

فيما يلى نقدم بعض الاعتبارات المنهجية المعاصرة التى ينبغى مراعاتها فى بحوث علم النفس الرياضى المرتبطة بدراسة الشخصية للرياضيين. وتنحصر هذه الاعتبارات فى المجالات التالية:

* الاختيار الجيد لمقاييس الشخصية.
* التحديد الواضح والإجرائى لمفاهيم المتغيرات.
* الاختيار الجيد للعينات.
* استخدام المدخل التفاعلى لدراسة الشخصية للرياضيين.
* المعالجة الإحصائية المناسبة للمتغيرات.
* التفسير الدقيق للنتائج.

٥/ ٢/ ١ - الاختيار الجيد لمقاييس الشخصية:

من الملاحظ فى عدد من البحوث والدراسات التى أجريت لقياس الشخصية فى المجال الرياضى سواء فى البيئات الأجنبية أو البيئة المصرية عدم استنادها على تنظير واضح. وكل ما يفعله الباحث هو أن يختار استخباراً أو قائمة تقيس بعض سمات أو مكونات للشخصية ويقوم بتطبيقها على أقرب مجموعة من الرياضيين يستطيع التوصل إليها ويحاول من خلال بعض المعالجات الإحصائية أن يعثر على بعض الفروق أو الارتباطات ذات الدلالة الإحصائيه.

وللأسف فإن العديد من هذه البحوث تم نشرها فى بعض المجلات أو تم تقديمها فى بعض المؤتمرات أو تم استخدامها فى بعض الرسائل العلمية.

ومن المؤسف أن بعض الباحثين يستخدمون هذه الاستخبارات أو القوائم التى تقيس بعض مكونات الشخصية دون التعمق فى حدود وطبيعة استخداماتها

أو نوعية العينات التى يمكن أن تطبق عليها. فقد نجد أن بعض البحوث تستخدم مقياساً تم تصميمه خصيصاً للتطبيق على المرضى النفسانيين أو الأفراد الذين يعانون من مشكلات أو اضطرابات نفسية، أو قد يستخدمون اختباراً للشخصية صمم أساساً للتطبيق على مرحلة معينة ويقومون بتطبيقه على مرحلة عمرية أخرى.

وقد يتم استخدام استخبارات أو قوائم متعارضة فى اتجاهاتها ومصطلحاتها وتنظيرها. فقد يتم استخدام استخبار لقياس العدوان الرياضى مثلاً على أنه سمة سلبية وفى نفس الوقت يتم اختيار استخبار آخر يقيس نفس السمة (العدوان الرياضى) على أنه سلوك جازم أى سمة إيجابية.

وبعد ذلك يقوم الباحث عقب تطبيقه لمثل هذه الاستخبارات أو القوائم أو المقاييس باستخدام بعض المعالجات الإحصائية ويتوصل فى النهاية إلى بعض النتائج التى يمكن اعتبارها نتائج مضللة. وتكمن أضرارها فيما يرتبط بها من توصيات يشير الباحث إلى إمكانية تطبيقها.

ولذا ينبغى حسن اختيار أدوات البحوث ذات المعاملات العلمية المناسبة من حيث ثباتها وصدقها وموضوعيتها ومعاييرها. فأحياناً يتم استخدام استخبارات أو قوائم للشخصية ذات معاملات علمية منخفضة أو تم تصميمها للتطبيق أساساً على عينات فى بيئات مختلفة دون محاولة إيجاد معاملاتها العلمية فى البيئة الأخرى التى ستطبق فيها.

كما قد تستخدم استخبارات أو قوائم للشخصية تم تصميمها منذ فترة طويلة نسبياً ولم تدخل عليها تعديلات أو إضافات أو تحسينات أو يعاد تقنينها من جديد فى ضوء الخبرات المكتسبة لتطبيق هذه الاستخبارات أو القوائم فى الدراسات المختلفة.

كما ينبغى مراعاة ظاهرة محاولة المفحوص تزييف الإجابات على استخبارات وقوائم الشخصية. والاتجاه المعاصر فى تصميم أدوات البحوث فى دراسات الشخصية أن تتضمن بعض البنود لكشف الكذب أو كشف محاولة «الخداع للأحسن Faking good» أو محاولة «الخداع للأسوأ Faking bad».

وفى ضوء ما تقدم ينبغى على الباحثين مراعاة حسن اختيار أدوات البحوث والتعرف على حدودها وأسس تنظيرها ومعاملاتها العلمية حتى يمكن الارتقاء ببحوث ودراسات الشخصية فى المجال الرياضى.

٥/ ٢/ ٢ - تحديد مفاهيم المتغيرات:

من الملاحظ أن هناك بعض البحوث التى استخدمت بعض المتغيرات بمفاهيم مختلفة أو بمفاهيم خاطئة. فعلى سبيل المثال قد تشير بعض النتائج إلى اختلاف الرياضيين المتفوقين عن الرياضيين غير المتفوقين فى بعض السمات الشخصية، فى «القلق» مثلاً بدون تحديد واضح لمفهوم أو لمصطلح «القلق» هل هو القلق الميسر أم القلق المعوق، قلق السمة أو قلق الحالة، القلق العام أو القلق المرتبط بموقف معين. وكذلك بالنسبة «للعدوان الرياضى»، هل هو عدوان بدنى أم عدوان لفظى أم عدوان غير مباشر أم عدوان يدخل فى إطار السلوك الجازم؟

هذا من ناحية، من ناحية أخرى فقد تشير بعض الدراسات إلى عدم وجود اختلاف بين الرياضيين فى نشاط رياضى معين دون تحديد لمفهوم مصطلح الرياضيين هل هم رياضيو الصفوة المتفوقين، أم من الرياضيين بأندية الدرجة الأولى، أم الرياضيين الناشئين. وما هى حدود مصطلح الرياضى وعدد سنوات خبراته والمستوى الذى وصل إليه ومركزه فى اللعب.

وهكذا قد نجد أن تعارض النتائج بين بعض الدراسات قد يعزى إلى الاختلاف أو الخطأ فى تحديد مفاهيم مصطلحات المتغيرات المختارة.

وعلى ذلك فإن المشكلة يمكن أن تنتج عن الاختلاف أو الخطأ فى تحديد مفهوم المتغير المستقل Independent variable (الرياضى مثلاً) أو المتغير التابع Dependent variable (سمة الشخصية مثلاً).

وفى ضوء ذلك ينبغى ضرورة التحديد الواضح لمفاهيم المصطلحات للمتغيرات المختارة وخاصة مصطلحات المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة.

ومما تجدر الإشارة إليه أن بعض الدراسات التى حاولت التمييز بين اللاعبين الرياضيين وغير الرياضيين فى السمات الشخصية اختلفت فيما بينها بالنسبة لتحديد مصطلح «اللاعب الرياضى» ومصطلح «غير الرياضى».

ففى بعض الدراسات كانت عينات الرياضيين من تلاميذ المدارس الثانوية الذين يشتركون فى الأنشطة الرياضية خارج درس التربية الرياضية، أو من طلاب الجامعات الذين يشتركون فى البرامج الرياضية بالجامعات أو من بين اللاعبين فى بعض الأندية الرياضية أو من فرق الدرجة الأولى أو فرق الناشئين بهذه الأندية، وفى دراسات أخرى من بين المشتركين فى بعض برامج الرياضة للجميع.

وهذا الخليط من العينات يؤثر بصورة واضحة فى نتائج الدراسات السابقة ولا يؤدى إلى التوصل إلى نتائج متسقة وصادقة، لأنه من الضرورى تحديد المقصود بمصطلح «اللاعب الرياضى Athlete» ومصطلح «اللاعب غير الرياضى» وأشاروا إلى أن مصطلح اللاعب الرياضى يمكن أن يطلق بصفة عامة على الفرد الذى ينتظم فى التدريب الرياضى تحت إشراف مدرب رياضى بهدف الاشتراك فى منافسات رياضية منظمة - وهذا يعنى أن شرطى الانتظام فى ممارسة التدريب الرياضى والاشتراك فى المنافسات الرياضية أساساً لتعريف اللاعب الرياضى.

ومن ناحية أخرى يمكن أن نطلق على «اللاعب الرياضى» الذى يصل إلى مستوى الفريق القومى أو الذى يشترك فى بطولات دولية أو عالمية أو قارية أو أوليمبية مصطلح «اللاعب الرياضى المتفوق Superior athlete» تمييزاً له عن الرياضيين ذوى المستويات الرياضية الأقل.

أما مصطلح «غير الرياضى» فيشير إلى الشخص الذى لم يمارس النشاط الرياضى أو الشخص الذى لم ينتظم فى التدريب الرياضى بهدف الاشتراك فى منافسات رياضية منظمة.

٥/ ٢/ ٣ - الاختيار الجيد للعينات :

فى بعض الأحيان يقوم الباحث باختيار عينة من طلاب كلية للتربية الرياضية أو من بين طلاب الجامعات أو الأندية الرياضية أو مراكز الشباب فى نشاط رياضى

معين لكرة القدم مثلاً ويطبق على هذه العينة المختارة بعض اختبارات الشخصية ثم يقفز إلى نتيجة تحديد البروفيل النفسى أو الصفحة النفسية للاعبى كرة القدم أو يعتقد أنه يمكن تطبيق النتائج التى توصل إليها فى ضوء العينة المحدودة المختارة من مصدر واحد على لاعبى كرة القدم أى محاولة تعميم هذه النتائج على اللاعبين الممارسين لنشاط كرة القدم.

وعندما يقوم باحث آخر بتطبيق نفس الاستخبارات التى قام بتطبيقها باحث آخر ولكن على عينات مغايرة تماماً فمن الطبيعى أن يتوصل إلى نتائج مغايرة وقد تبدو نتائج متعارضة تماماً.

وهذا الخلط جاء نتيجة اختلاف اختيار العينات ففى بعض الأحيان قد تكون العينة مختارة عشوائياً أو طبقياً أو عمدياً أو غير ذلك من طرق اختيار العينات أو تكون العينة مختارة من مجتمع صغير نسبياً أو كبير نسبياً أو قد تكون غير ممثلة للمجتمع الأصلى أو قليلة العدد بصورة واضحة.

وهذه الطرق لا تساعد على التوصل إلى نتائج متسقة ولا تساعد على تعميم نتائج هذه الدراسات نظراً لأن العينة لا تمثل بصورة صادقة المجتمع الأصلى للبحث ولكنها تمثل المجتمع الفرعى، كما أنها ليست كافية بصورة واضحة.

وفى ضوء ذلك ينبغى على الباحثين حسن اختيار أفراد العينات باستخدام الطرق العلمية المناسبة وعدم تعميم نتائج بحوثهم إلا فى حالة تمثيل العينة للمجتمع الأصلى تمثيلاً صادقاً وبأعداد كافية.

٥/ ٢/ ٤ - استخدام المدخل التفاعلى لدراسة الشخصية:

العديد من دراسات الشخصية التى وضعت فى اعتبارها الموقف البيئى بمفرده أو سمات الشخصية بمفردها قد أدت إلى التوصل إلى نتائج غير صادقة.

والاتجاه المعاصر فى دراسات الشخصية فى علم النفس الرياضى والذى يتبناه العديد من الباحثين المتميزين ينحو نحو المدخل التفاعلى الذى يؤكد على دراسة كل من السمة والموقف. واستخدام استخبارات وقوائم للشخصية خاصة بالمواقف المميزة لكل نشاط رياضى أى استخدام السمات الشخصية فى المواقف النوعية

الخاصة Situation specific personality traits حتى يمكن التوصل إلى نتائج أكثر صدقاً وحتى يمكن التعرف على المزيد من متغيرات الشخصية فى مختلف المواقف الرياضية.

٥/ ٢/ ٥ - المعالجة الإحصائية المناسبة للمتغيرات:

العديد من بحوث الشخصية فى المجال الرياضى تستخدم استخبارات أو قوائم للشخصية تم تصميمها لقياس عدد من السمات مثل قائمة الدافعية الرياضية. وفى بعض الأحيان يقوم الباحث بتحليل هذه السمات المتعددة باستخدام مدخل Univariate approach مثل نسبة «ف F» أو اختبار «ت T-test» بين مجموعات المتغيرات المستقلة (مثل الرياضيين فى مقابل غير الرياضيين) لكل من السمات الشخصية التى يتضمنها استخبار أو قائمة الشخصية المستخدمة. وهذه الطريقة تعامل كل سمة من سمات الاستخبار أو القائمة كوحدة مستقلة، فى حين أنه فى الحقيقة أن كل سمة جانب واحد فقط من الشخصية ككل.

ولذا ينبغى فى حالة استخدام استخبارات أو قوائم للشخصية ذات أبعاد متعددة أن نطبق مدخل Multivariate approach لأن هذا المدخل يضع فى اعتباره كل السمات الشخصية معاً فى وقت واحد كوحدة واحدة.

٥/ ٢/ ٦ - التفسير الدقيق لنتائج بحوث الشخصية:

يلاحظ فى العديد من البحوث الارتباطية التى تستخدم المدخل الارتباطى Correlational approach لمحاولة تحديد العلاقة بين متغيرين أو أكثر ودرجة هذه العلاقة، أن بعض الباحثين يقفزون إلى نتيجة وجود علاقة بين الأثر والسبب Cause-effect relationship.

فمثلاً عندما يتوصل باحث إلى وجود علاقة عالية بين مفهوم الذات الإيجابى وإجادة التصويب فى كرة السلة فإن ذلك يعنى أن هذين المتغيرين (مفهوم الذات الإيجابى وإجادة التصويب فى كرة السلة) يرتبطان معاً بدرجة كبيرة. ولكننا قد نجد أن الباحث يقفز إلى نتيجة أنه لكى يصبح اللاعب مصوباً ماهراً فى كرة السلة ينبغى أن يتسم بمفهوم إيجابى للذات.

وحقيقة الأمر أن هذه النتيجة خاطئة تماماً، إذ أن وجود العلاقة العالية بين المتغيرين يعنى أن هذين المتغيرين يرتبطان معاً بدرجة عالية، ولكن لا يمكن أن نستخلص أن أحدهما هو سبب للآخر، إذ قد يكون هناك متغير (أو متغيرات أخرى) قد يعزى إليها سبب حدوث هذه العلاقة بين المتغيرين.

ومن ناحية أخرى فإنه فى حالة وجود علاقات دالة إحصائياً بين متغيرين أو أكثر فإن هذا لا يعنى أيضاً علاقة السبب والأثر ولكن يعنى أن هذه العلاقات بين المتغيرات لم تحدث نتيجة للصدفة.

ومن بين أهم الانتقادات التى يمكن أن توجه إلى البحوث المقارنة (البحوث الارتباطية) بين الرياضيين وغير الرياضيين أو بين مجموعات مختلفة من الرياضيين قد تكمن فى التساؤلات التالية :

- هل يمكن أن نعزى وجود فروق بين الرياضى وغير الرياضى إلى أثر الممارسة الرياضية وأثر الخبرات المكتسبة فى عمليات التدريب الرياضى والاشتراك فى المنافسات الرياضية؟ أو هل يمكن أن تشير هذه الفروق إلى استعدادات وقدرات شخصية كامنة لدى الأفراد الذين يمارسون النشاط الرياضى؟

- وهل يستطيع الأفراد الذين اكتسبوا مثل هذه السمات الشخصية فى مراحل العمر المختلفة أن تكون لديهم اتجاهات إيجابية نحو الرياضة ومن ثم ينجذبون بصورة طبيعية نحو الممارسة الرياضية والتفوق فيها؟

كل هذه التساؤلات وغيرها ينبغى مراعاتها عند محاولة التفسير الدقيق لنتائج بحوث الشخصية فى المجال الرياضى فى ضوء منهجيتها وحدود كل منهج من المناهج العلمية المستخدمة. مع محاولة وضع التفسيرات المنطقية المؤسسة على دراسات تتميز بالضبط العلمى والتحكم فى المتغيرات المختلفة.

تعريف المصطلحات

- لاعب رياضى **Athlete**

هو الفرد الذى ينتظم فى التدريب الرياضى تحت إشراف مدرب رياضى بهدف الاشتراك فى منافسات رياضية منظمة. فكأن شرطى الانتظام فى التدريب الرياضى والاشتراك فى منافسات رياضية أساسيان لتعريف اللاعب الرياضى.

- سمات ثنائية القطب **Biopolar traits**

السمات التى تمتد من قطب إلى قطب مقابل مثل اجتماعى مقابل منعزل، أو السيطرة مقابل الخضوع.

- سمات عامة (مشتركة) **Commen or general traits**

هى السمات الشائعة بين عدد كبير نسبياً من الأفراد فى ثقافة أو حضارة أو مجتمع معين، أو قد تكون شائعة بين الناس بصفة عامة ولكن بدرجة متفاوتة.

- تعويض **Compensation**

من بين العمليات العقلية اللاشعورية التى أشارت إليها مدرسة التحليل النفسى «لفرويد» وهو محاولة الفرد إدراك النجاح فى ميدان أو مجال آخر بعد إخفاقه فى مجال معين، أى محاولة تعويض الفشل فى ناحية بمحاولة التفوق فى ناحية أخرى، كالناشىء الذى يحاول الاهتمام المتزايد بالرياضة ليصيب قدراً من النجاح لموازنة أو لتعويض فشله فى دراسته.

- شعور **Conscious**

هو ذلك الجانب من الحياة العقلية للفرد الذى يكون على وعى وإدراك له. وحالة الشعور هى التى ترشد الفرد إلى ما يدور حوله فى العالم الخارجى.

أنماط جسمانية **Constitutional types**

نظرية الأنماط الجسمانية (أو الطرز البدنية) تشير إلى تقسيم أو تصنيف الأفراد فى ضوء التكوين البدنى التشريحى أو المميزات الجسمانية لكل فرد.

- اتجاه سرعة التصديق **Credulous**

في مجال دراسات الشخصية فإن هذا الاتجاه يفترض أن البيانات والمعلومات النفسية الناتجة عن طريق تطبيق استخبارات وقوائم الشخصية يمكن أن تسهم في التنبؤ بالنجاح والتفوق في الرياضة.

- الأنا **Ego**

نظام أساسي في النظرية التكاملية للشخصية طبقاً لرأي «فرويد Freud» والذي يمثل الجانب الشعوري والمنطقي والواقعي للشخصية والذي يستطيع الإدراك والحكم والتقييم عن طريق الاتصال بالعالم الخارجي بواسطة الإدراك الحسي.

- عوامل الرتبة الأولى **First order (primary) factors**

يقصد بها السمات المنبعية (١٦ سمة منبعية) والتي ضمنها «كاتل Cattell» في اختباره المعروف بعوامل الشخصية الستة عشر (16 PF).

- الهو **ID**

نظام أساسي في المنظومة المتكاملة للشخصية طبقاً لرأي «فرويد Freud» الذي أشار إلى أنه النظام الأصلي للشخصية وهو ذلك الجزء من النفس الذي يتضمن كل ما هو موروث وغريزي لدى الطفل منذ الولادة، ويحتوي على العمليات العقلية المكبوتة في اللا شعور، كما أنه مخزن الطاقة النفسية ويتميز بالرغبة الجامحة في طلب الاشباع وإنكار كل عرف أخلاقي كما أنه يعبر عن الغرض البيولوجي للبدن وإشباع غرائزه.

- تقمص **Identification**

من بين العمليات العقلية اللا شعورية التي أشارت إليها مدرسة التحليل النفسي «لفرويد» وتتضمن محاولة الفرد امتصاص ما يجد عند غيره من الصفات المحببة إلى النفس، أي تقمص صفات غيره، مثل تقمص الناشيء لشخصية لاعب دولي وتصوره بأنه أصبح نفس الشخصية المتقمصة أي أصبح لاعباً دولياً.

- نموذج تفاعلي **Interaction model**

النموذج التفاعلي في مجال دراسة سمات الشخصية يقصد به التفاعل ما بين

مدخل السمة ومدخل الموقف، أى الربط بين كل من السمة والموقف بصورة متفاعلة لإمكانية التوصل إلى نتائج أكثر دقة لفهم الشخصية والتنبؤ بسلوكها.

- استبطان (الملاحظة الداخلية) **Introspection**

ملاحظة الفرد للعمليات النفسية التى تجرى فى داخله، أى ملاحظة الفرد لما يجرى فى شعوره من خبرات حسية أو انفعالية أو عقلية بهدف تحليل أو وصف هذه الخبرات.

- ملاحظة موضوعية **Objective observation**

وسيلة من وسائل قياس بعض متغيرات الشخصية عن طريق ملاحظة السلوك الخارجى الظاهرى للفرد بطريقة علمية لمحاولة الكشف عن بعض جوانب الشخصية تحت ظروفها الطبيعية. ويمكن استخدام الحواس أو الآلات أو الأجهزة فى عملية الملاحظة.

- شخصية **Personality**

هى التنظيم الدينامى داخل الفرد للأجهزة النفس - جسمية التى تقرر الطابع الفريد للشخص فى السلوك والتفكير.

- إسقاط **Projection**

محاولة الفرد أن ينسب عيوبه ونقائصه للآخرين أو محاولة إلصاق الفرد ما فى داخله من مشاعر وأحاسيس أو رغبات ودوافع وصفات إلى الآخرين. وتعتبر من بين العمليات العقلية اللا شعورية التى أشارت إليها مدرسة التحليل النفسى «لفرويد».

- اختبارات إسقاطية **Projective tests**

فى مجال دراسة الشخصية يقصد بها الوسائل التى تقدم مثيرات عامة (مثل جمل غير مكتملة أو بقع للحبر) وفيها يقوم الفرد بإسقاط مشاعره عليها.

- النظرية الديناميةنفسية **Psychodynamic theory**

وهذه النظرية التى تنسب السلوك إلى القوى الدينامية المنبعثة من الطاقة النفسية أو الغريزية ومن محتويات اللا شعور وإلى الخبرات والرواسب الفردية المكتسبة المؤثرة فى تلك الدوافع الغريزية ومؤسسها «سيجموند فرويد Freud».

- الجوهر النفسى **Psychological core**

فى رأى هولاندر Hollander (١٩٧١) أنه محور شخصية الفرد ويتضمن مفهوم الفرد عن نفسه وعن ذاته وإدراكاته للعالم الخارجى واتجاهاته وقيمه وميوله ودوافعه أى يتضمن الفرد على حقيقته.

- صفحة نفسية **Psychological profile**

تشير الصفحة النفسية إلى نمط مميز من الاستجابات لمجموعة معينة من الأفراد كلاعبى المستويات الرياضية العالية مثلاً ويتأسس على مجموعة من المقاييس أو الاختبارات أو قوائم الشخصية.

- استخبار **Questionnaire**

اختبار باستخدام الورقة paper and pencil test وفيه يقوم المفحوص بالإجابة على مجموعة من العبارات أو الأسئلة فى ضوء فئات للإجابة مثل (نعم) أو (لا) أو باستخدام فئات للإجابة بطريقة مقياس ليكرت Likert scale كمقياس ثلاثى الأبعاد مثل: أوافق، لا أوافق، لم أكوّن رأى بعد، أو كمقياس خماسى أو سباعى الأبعاد ويمكن استخدامه بطريقة مرادفة لمصطلح القائمة inventory أو التقرير الذاتى self report.

- مقاييس التقدير **Rating scales**

وسيلة من وسائل قياس الشخصية وذلك عن طريق إعطاء قيم رقمية أو وصفية لتقديرات الملاحظين لبعض متغيرات الشخصية فى ضوء درجات محددة أو أوصاف مقننة.

- تبرير **Rationalization**

محاولة الفرد تفسير سلوكه الخاطىء تفسيراً منطقياً معقولاً، أى محاولة إلباس الفرد سلوكه صورة منطقية، أى أن الفرد يعزو سلوكه إلى أسباب منطقية لا تكون فى الحقيقة هى السبب الأساسى أو الدافع الأساسى لمثل هذا السلوك. ويعتبر من بين العمليات العقلية اللا شعورية التى أشارت إليها مدرسة التحليل النفسى لفرويد.

- تكوين رد فعل **Reaction formation**

من العمليات العقلية اللا شعورية التى تهدف إلى إخفاء الاتجاهات اللاشعورية التى لا يقرها الشعور بتقوية اتجاهات مضادة لها مثل إخفاء الدوافع غير المرغوب فيها خلف ستار مغاير بصورة مبالغ فيها كاللاعب الذى قد يخفى ضعفه وجبنه ويتظاهر بالشجاعة والجرأة إلى حد التهور.

- نكوص **Regression**

من العمليات العقلية اللا شعورية وهو سلوك الفرد فى حالات الإحباط أو الفشل بأسلوب من أساليب الاستجابات البدائية كما أنه التقهقر الذى قد يصيب الفرد فيرتد إلى مرحلة من مراحل النمو السابقة ويقوم باستجابات غير ناضجة. مثل اللاعب الذى ينخرط فى البكاء كالطفل عند هزيمته فى منافسة رياضية.

- إبدال (إحلال) **Replacement**

من بين العمليات اللا شعورية التى أشارت إليها مدرسة التحليل النفسى «لفرويد» ويقصد به إحلال أو وضع فكرة أو عمل أو وجدان محل غيره.

- كبت **Repression**

من بين العمليات اللا شعورية التى أشارت إليها مدرسة التحليل النفسى «لفرويد» ويقصد به محاولة نفى أو إبعاد بعض النزعات أو الدوافع أو الرغبات أو الذكريات التى لا يقرها الفرد، والتى لا تتفق مع فكرته عن نفسه أو التقاليد الاجتماعية ونسيانها أى دفعها نحو اللا شعور.

- سلوكيات مرتبطة بالمرور **Role-related behaviors**

تمثل الجانب الظاهرى أو السطحى للشخصية وتتضمن أنواع السلوك التى يقوم بها الفرد أو يؤديها يومياً فى ضوء تأثير البيئة الاجتماعية أى فى ضوء إدراكه لعوامل البيئة. وكلما تغيرت ظروف البيئة أو تغير إدراكنا لها فإن سلوك الفرد يتغير طبقاً لذلك كما أنها تمثل الجانب الدينامى للشخصية من حيث أنها تتضمن أنواع السلوك فى المواقف المتغيرة والمتعددة.

- عوامل الرتبة الثانية **Second order (secondary) factors**

يقصد بها السمات السطحية (٤ سمات سطحية) التى استخلصها كاتل

Cattel باستخدام التحليل العامل من مجموعة السمات المنبعية (١٦ سمة منبعية) وهى قلق عالى/ قلق منخفض، انبساط/ انطواء، قوة الشكيمة/ لين العريكة الاستقلالية/ الخضوع.

- انتقاء Selection

يقصد به فى مجال انتقاء الناشئين الاختيار الموجه لبدء الممارسة الرياضية المنتظمة أو اختيار أفضل العناصر التى تتميز باستعدادات معينة تسمح بالتنبؤ بإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

- سمة شخصية نوعية فى موقف معين Situation-specific personality trait

وهى التى يتسم بها شخص فى موقف ما، وقد لا يتسم بها أو تظهر فى سلوكه فى موقف آخر.

- اتجاه الشك Skeptical

فى مجال دراسات الشخصية فإن هذا الاتجاه يفترض أن البيانات والمعلومات النفسية الناتجة عن طريق تطبيق استخبارات وقوائم الشخصية لا تزال محل شك فى التنبؤ بالعلاقة بين الشخصية والممارسة الرياضية.

- نظرية التعلم الاجتماعى Social learning theory

تستند هذه النظرية على العوامل البيئية والسلوك المكتسب وتشير إلى أن الخصائص النفسية يمكن تفسيرها فى ضوء التفاعل المتبادل ما بين المحددات الشخصية والبيئية، وأشار «بانديورا Bandura» إلى أن هذه النظرية فى مجال الشخصية تتأسس على جانبين رئيسيين هما: «النمذجة أو القدوة Modeling» ويقصد بذلك محاكاة السلوك - أى التعلم بالملاحظة وإلى التعزيز الاجتماعى.

- التعزيز الاجتماعى Social reinforcement

نظرية التعلم الاجتماعى فى مجال الشخصية تشير إلى أن التعزيز الاجتماعى هو عملية اتصال لفظى أو غير لفظى بين فردين والتى يمكن أن تزيد من قوة الاستجابة.

- سمات منبعية **Source traits**

هى السمات التى لا يتم التعبير عنها مباشرة، ولكن يتم التعبير عنها عن طريق السمات السطحية، وأشار «كاتل Cattell» إلى أنها التكوينات الحقيقية الكامنة وراء السمات السطحية والتى تسهم فى تفسير سلوك الفرد.

- سمات نوعية أو فريدة **Specific or unique traits**

وهى السمات التى يعزى إليها اختلاف استجابات الأفراد بعضهم عن بعض والتى يتسم بها شخص ولا يتسم بها شخص آخر.

- الأنا الأعلى **Superego**

نظام أساسى فى المنظومة المتكاملة للشخصية طبقاً لرأى «فرويد Freud» ويمثل الضمير ومن وظائفه رقابة «الأنا» والحد من جموحها والسيطرة عليها، ويمثل الأخلاق والمجتمع وافترض «فرويد» أنه يسهم فى حل الصراعات بين «الهو» وبين «الأنا».

- سمات سطحية **Surface traits**

هى السمات التى يمكن ملاحظتها بسهولة وتبدو فى التفاعل مع الآخرين وفى إنجاز الأعمال وفى الإجابة على استخبارات الشخصية كما يبدو أنها قريبة من السطح فى شخصية الفرد وتتعدل بسهولة فى إطار الظروف البيئية، أى أنها ل ثباتاً مثل سمات الحيوية والمرح.

- مزاج **Temperement**

هو مجموعة الصفات التى تميز انفعالات الفرد عن غيره من الأفراد كما أنه الخصائص الفريدة التى تميز دينامية العمليات الانفعالية للفرد، مثل الدرجة التى يتأثر بها اللاعب الرياضى أثناء المواقف التى تثير انفعاله.

- سمة **Trait**

هى الاتجاه المميز للشخص لكى يسلك بطريقة معينة، أو هى أى صفة يمكن أن نفرق على أساسها بين فرد وآخر.

- السمة كخط متصل **Trait as continuum**

يقصد بذلك المفهوم الكمى للسمة الواحدة - أى أن الفروق فى السمة فى الدرجة وليس فى النوع وبالتالى يمكن تمثيل درجات الأفراد على سمة ما عن طريق نقاط على خط متصل يتدرج من أدنى درجة إلى أعلى درجة.

- نظرية السمة **Trait theory**

النظرية التى تنظر إلى السلوك البشرى على أنه الخصائص أو الاستعدادات الشخصية الثابتة نسبياً هى التى تحدده بصورة أساسية.

- استجابات نمطية **Typical responses**

الأسلوب المعتاد الذى يستجيب به الفرد للمواقف البيئية وهى متعلمة للتعامل مع البيئة ومثيراتها. وأشار هولاندر Hollander (١٩٧١) إلى أنها مؤشر صادق «للجوهر النفسى» للفرد.

- لا شعور **Unconscious**

يرى «فرويد Freud» أن اللاشعور هو المخزن العقلى لخبرات الفرد الماضية، كما توجد به الدفعات الغريزية والأفكار والمشاعر وغيرها من القوى الحيوية غير المرئية والتى كانت شعورية ولكن نظراً لعدم انسجامها مع الشخصية الشعورية فإنه يتم كبتها فى اللاشعور.

أسئلة للمراجعة

١/ ضع تعريفاً مناسباً للشخصية وحدد أهم الملامح التى تميز هذا التعريف.

٢/ ناقش أهم العمليات الدفاعية للأنا فى إطار النظرية الديناميفسية مع تقديم بعض الأمثلة المرتبطة بالرياضة.

٣/ أذكر أهم مزايا وعيوب نظريات الأنماط موضحاً كيف يمكن تطبيق بعض مفاهيمها فى المجال الرياضى.

٤/ فى ضوء نظريات السمة قارن بين كل من السمات العامة والسمات الخاصة والسمة والحالة مع تقديم بعض الأمثلة فى المجال الرياضى.

٥/ يتبنى بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى النموذج التفاعلى ما بين مدخل عوامل الشخصية ومدخل الموقف البيئى. اشرح مفهوم هذا النموذج ووضح مدى إسهام كل من هذين العاملين فى السلوك الكلى للاعب الرياضى.

٦/ ضع ٣ موازين تقديرية ذات فئات درجات مختلفة لقياس سمة الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضى.

٧/ قارن بين كل من الملاحظة الموضوعية والملاحظة الذاتية من حيث أنها من بين وسائل قياس الشخصية فى المجال الرياضى.

٨/ هل تفضل استخدام استخبارات الشخصية العامة أو استخبارات الشخصية الخاصة عند دراسة بعض أبعاد الشخصية للرياضيين، ولماذا؟

٩/ اختر ٣ سمات شخصية تعتقد فى أهميتها بالنسبة للاعب الرياضى فى مجال تخصصك وناقشها من حيث مفهومها وأهم وسائل اكتسابها وتنميتها.

١٠/ ما هى أهم الفروق وأهم الاتفاقات فى أبعاد الشخصية بين الفتاة الرياضية والفتى الرياضى والتى أشارت إليها بعض الدراسات السابقة فى علم النفس الرياضى؟

١١/ «من بين الاعتبارات المعاصرة لدراسة الشخصية للرياضيين الاختبار الجيد لمقاييس الشخصية والتحديد الواضح والإجرائى لمفاهيم المتغيرات».
ناقش العبارة السابقة مع تقديم بعض الأمثلة التطبيقية فى المجال الرياضى.

مراجع الباب الثانى

- **محمد حسن علاوى (١٩٩٥):** بعض الجوانب النفسية للفتيات الرياضيات. دراسة منشورة فى كتاب المؤتمر الدولى (الرياضة والمرأة). كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية.
- **محمد حسن علاوى (١٩٩٤) :** علم النفس الرياضى. الطبعة التاسعة. دار المعارف.
- **محمد حسن علاوى (١٩٩٢):** سيكولوجية التدريب والمنافسات. الطبعة السابعة. دار المعارف.
- **محمد حسن علاوى - محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧):** الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى. دار الفكر العربى.
- **Allport, G.W. (1961).** Parrrn and growth in personality. New York: Holt Rinehart and Winston.
- **Anshel, A. (1987).** Psychological inventories used in sport psychology research. The Sport Psychologist, 1, 331-349.
- **Bandura, A. (1977).** Social learning theory. NY: Prentice Hall.
- **Bandura, A. (1977).** Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 195-210.
- **Buss, A.H. (1989).** Personality as traits. American Psychologist. 44, 1379-1382.
- **Carron, A.V. (1989).** Social psychology of sport. Ithaca, NY: Mouvement Publications.
- **Cattl, R.B. (1985).** The scientific analysis of personality. Baltiomre: Penguin.

- **Chalip, L. (1980).** Social learning theory and sport success. Journal of Sport Behavior, 3, 77-81.

- **Cooper, L. (1969).** Athletics, activity and personality: A review of the literature. Research Quarterly, 40, 16-22.

- **Cox, R.H. (1994).** Sport psychology: Concepts and Applications. Dubuque, IA: Brown, 23-45.

- **Cratty, B.J. (1989).** Psychology in contemporary sport. Prentice Hall, Englewood Clifs, NJ. (3 rd ed.).

- **Dweck, C.S. and Leggett, E.L. (1988).** A social-cognitive approach to motivation and personality. Psychological Review, 95, 256-270.

- **Eysench, H.J. and Eysenck, M.W. (1985).** Personality and individual differences. NY: Plenum.

- **Fernald. D. (1997).** Psychology. Prentice Hall. NJ.

- **Fisher, A.C. (1984).** New directions in sport personality research. Champaign, IL: Human Kinetics.

- **Freud, S. (1957).** General introduction to psychoanalysis. (trans. J. Riviere), NY: Perma-books.

- **Furst, D.M. and Hardman, J.S. (1988).** The iceberg profile and young competitive swimmers. Perceptual and Motor Skills, 67, 478.

- **Gill, D.L. (1986).** Psychological dynamics of sport. Champaign, IL: Human Kinetics.

- **Guilford, J.P. (1956).** Persönlichkeit. Schorndorf. Berlin.

- **Hall, C.S. and Indsley (1957).** Theories of personality. NY: Wiley, 59-63.

- **Hollander, E.P. (1971).** Principles and methods of social psychology. NY: Halt.

- **Horn, T.S. (1992).** Advances in sport psychology. Champaign, IL: Human kinetics 26-47.

- **Kane, J.E. (1980).** Personality research. In W.F. Straub (Ed.) sport psychologist. Ithaca, NY: Mouvement.
- **Klavora, P. and Daniel, J.V. (1979).** Coach, athlete and sport psychologist. Champaign, IL: Human kinetics.
- **Kermer, J. and Scully, D. (1994).** Psychology in sport. Taylor and Francis, Ltd., London.
- **Kroll, W. (1970).** Personality assessement of athletes. In L.E. Smith (Ed.), psychology of motor learning. Chicago: Athlitic institute.
- **Kunath, H. (1990).** Feminine psychology and the training of a high -performance athlete. International Olympic Academy.
- **Kunath, P. (1978).** Sportpsychologie. DHfK, Leipzig.
- **Levy, L.H. (1970).** Conceptions and personality. NY: Random House.
- **Martens, R. (1987).** Science, knowledge, and sport psychology. Sport Psychologist 1, 29-52.
- **Mischel, W. (1986).** Introduction to personality. NY: Holt, Rinehart and Winston.
- **Morgan, W.P. (1980).** The trait psychology controversy. Research Qurterly for Exercise and Sport, 51, 50-76.
- **Morgan, W.P. (1980).** Sport personology. Ithaca, NY: Mouvement publication.
- **Morgan, W.P., O'Connor, P.J., Sparling, P.B. and Pate, R.R. (1987).** Psychological characterization of the elite female distance runner. IJSM, 8, 125-130.
- **Murray, H.A. (1938).** Explorations in personality. NY: Oxford University Press.
- **Ogilvie, B.C. (1976).** Psychological consistence within the personality of high level competitors. Palo Alto, CA:May field.

- **Osolin, N.G. (1960).** Die Erziehung von moralischen Qualitäten. Berlin.

- **Rushall, B.S. (1972).** Three studies relating personality of football performance. IJSP, 3, 12-24.

- **Ryckman, R.M. (1982).** Theories of personality (2nd ed.). Monterey, CA: Brooks/ Cole.

- **Schurr, K.T., Axhley, M.A. and Jay, K.L. (1987).** A multivariate analysis of male athletic characteristics. Multivariate Experemintal Clinical Research 3, 3-67.

- **Silva, J.M. (1981).** A psychophysiological assessment of elite wrestler. Research Quarterly for Exercise and Sport, 52, 349-356.

- **Silva, J.M. and Weinberg, R.S. (1984).** Psychological foundation of sport. Champaign IL: Human Kinetics., 59-69.

- **Singer, R.N. (1969).** Personality differences between and within baseball and tennis players. Res. Quart. Vol. 2.

- **Vanek, M. and Cratty, B.J. (1970).** Psychology and the superior athlete. NY: Macmillan.

- **Vealey, R.S. (1989).** Sport personology. Journal of Sport and Exercise, 11, 219-229.

- **Weinberg, R. and Gould, D. (1995).** Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kientics.

- **Williams,J.(1980).** Personality profiles of three hockey groups. IJSP, 11,113- 120.

الباب الثالث

الدافعية والرياضة

الفصل السادس : **دافعية الممارسة الرياضية**

الفصل السابع : **دافعية الإنجاز الرياضى**

الفصل الثامن : **العزو (التعليل السببى) فى الرياضة**

مدخل

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التى تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين فى علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضى بخاصة.

وقد أشارت مجموعة من علماء النفس منذ أوائل هذا القرن «ودورث Woodworth» (١٩٠٨) وغيره» إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسى لجميع أنواع السلوك البشرى، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه «علم النفس الدافعى Motivation psychology» أو «علم الدافعية Motivology» وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التى حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية ظهورها وآثارها المباشرة وغير المباشرة على السلوك الإنسانى وكذلك طرق تفعيل دافعية الفرد لإنجاز وتحقيق الأهداف فى معظم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضى منذ بداياته الباكرة فى أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هى مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التى تحرك وتثير اللاعب الرياضى لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية.

وفى ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية فى الرياضة وشغلت حيزاً واضحاً وملموساً فى المؤتمرات العالمية وفى المجلات العلمية المتخصصة فى علم النفس الرياضى أو فى التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث فى رسائل الماجستير أو الدكتوراه فى كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة.

ومن ناحية أخرى حرص العديد من المؤلفين فى علم النفس الرياضى على

تضمين مراجعهم فصلاً أو أكثر لمناقشة موضوع الدافعية فى الرياضة. ولعل من بين الكتابات الباكرة فى هذا المجال ما قدمه الألمانى «فرنر هنج Hennig » (١٩٦٣) عن الدافعية الرياضية والميول الرياضية كدوافع وكذلك كتابات التشيكى «ماكاك Macack» (١٩٦٣) عن دافعية الممارسة الرياضية.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى أصبح موضوع الدافعية الرياضية - فى وقتنا الحالى - موضوعاً أساسياً فى المناهج الدراسية لطلاب كليات التربية الرياضية على مستوى الدراسات العليا وهو الأمر الذى يلقى على كاهلنا ضرورة التصدى للدراسة الجادة لهذا الموضوع وتقديم أحدث الآراء والاجتهادات والدراسات التى تعرضت لموضوع الدافعية الرياضية.

ففى طيات هذا المرجع فى **الفصل السادس** عرض لمفهوم الدافعية وأهميتها وحالاتها المختلفة وخصائصها وكذلك شرح موجز لأهم النظريات المفسرة للدافعية بالإضافة إلى مناقشة تطور دافعية الممارسة الرياضية وملخص لأهم فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة. وختام هذا الفصل عرض لموضوع صراع الدوافع (الصراع النفسى) نظراً لأهميته التطبيقية فى المجال الرياضى.

ويعرض **الفصل السابع** الآراء الحديثة فى دافعية الإنجاز الرياضى وبصفة خاصة النظريات والنماذج المعاصرة فى دافعية الإنجاز مع تقديم نماذج لبعض المقاييس التى يمكن الإفادة منها فى قياس دافعية الإنجاز الرياضى التى يطلق عليها بعض الباحثين والمؤلفين فى علم النفس الرياضى مصطلح التنافسية.

أما **الفصل الثامن** فيناقش موضوع العزو (التعليل السببى) لنتائج السلوك أو الأداء فى الرياضة من حيث أنه من الموضوعات الهامة التى توثر على دافعية الإنجاز الرياضى أو التنافسية لدى اللاعب الرياضى وكذلك على توقع مستوى الأداء المستقبلى للاعب.

ويقدم هذا الفصل بعض نماذج للعزو فى الرياضة وشرح بعض النظريات المفسرة للعزو وشرح لتحيز العزو لدى اللاعب الرياضى.

وختام **الباب الثالث** عرض لمفهوم بعض المصطلحات المستخدمة وأسئلة للمراجعة بالإضافة إلى المراجع التى تم الرجوع إليها.

الفصل السادس

دافعية الممارسة الرياضية

١/ مفهوم الدافعية وأهميتها

٢/ حالات الدافعية

٣/ الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية

٤/ بعض النظريات المفسرة للدافعية

٥/ تطور دافعية الممارسة الرياضية

٦/ فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة

٧/ توجيهات لبناء الدافعية للممارسين للرياضة

٨/ صراع الدوافع (الصراع النفسى)

١ -- مفهوم الدافعية وأهميتها

موضوع «الدافعية Motivation» يعتبر من بين أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين فى علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

وهناك فى التراث الغربى قول مأثور منذ القدم هو:

“You can lead the horse to the river, but you can’t force him to drink”

أى «يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب» لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون فى حاجة إلى الماء - أى عندما يكون لديه الدافعية إلى الشرب.

وفى مجال علم النفس الرياضى يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها فى المجال الرياضى على النحو التالى: «يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك فى منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجادة وبذل أقصى الجهد». لأنه سيقوم بأداء ذلك - من تلقاء نفسه - عندما تتوافر لديه الدافعية.

وموضوع الدافعية يعتبر من بين أهم الموضوعات التى تهم المربى الرياضى وأكثرها إثارة واهتماماً. إذ يهمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضى فى حين يكتفى البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهم المربى الرياضى أن يتفهم لماذا يستمر البعض فى ممارسة النشاط الرياضى والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فى حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون فى منتصف الطريق؟

كما قد يتساءل المربى الرياضى دائماً عن أهمية الحوافز أو البواعث أو المثيرات التى يمكن أن تحفز وتثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التى تحفز الناشىء على ممارسة الرياضة والاستمرار فى ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم فى ذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرق استثمارها تطبيقياً فى عملهم التربوى الرياضى.

وفى ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية، والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللا شعورية، وغيرها) التى تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك - وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية فى ضوء التعريف السابق تعتبر بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً - أى أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة - إنما هى حالات فى الكائن الحى يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحى نفسه. وليس معنى هذا أن الدافعية هى نمط السلوك الذى نلاحظه، إنما هى حالة وراء هذا السلوك، أى أنها الحالة التى تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته.

٢ - حالات الدافعية

يدخل فى نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل: الدافع، الحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل والاتجاه والتى يمكن تعريفها على النحو التالى:

*** الدافع: Motive**

هو حالة من التوتر الداخلى تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه، كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تسهم فى تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين.

* **الحاجة: Need**

هى حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص. وأشار بعض الباحثين فى علم النفس إلى أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفء) أو قد يكون من الناحية النفسية (كالحاجة إلى الإنجاز).

* **الغريزة: Instinct**

يقصد بالغريزة حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة استجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة من المثيرات. وفى الوقت الحالى لا يستخدم العديد من الباحثين فى علم النفس مصطلح الغريزة لتفسير سلوك الإنسان.

* **الحافز: Drive**

يستخدم بعض الباحثين فى علم النفس مصطلح «الحافز» كبديل لمصطلح «الغريزة» على أساس أن الغريزة ما هى إلا «حافز فطرى» يعمل على إثارة أنواع معينة من السلوك لتحقيق أهداف معينة.

كما أشار بعض الباحثين فى علم النفس إلى أن الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفسيولوجية، وأهم ما يميزه الارتباط بينه وبين مثير معين يسمى «مثير الحافز» والذى يحدد سلوك الكائن الحى عند نشوء حاجة معينة.

* **الباعث: Incentive**

يختلف الباعث عن الدافع. فالباعث خارجى فى حين أن الدافع داخلى. فالثواب والعقاب أنواع من البواعث الخارجية التى يمكن أن تشبع الظروف الدافعة. كما قد يكون الباعث مادياً أو معنوياً ويرتبط بالبيئة الخارجية.

* **الميل: Interest**

يسمى الميل أحياناً بالاهتمام ويقصد به: استعداد لدى الفرد يدعوه إلى

الإنتباه إلى أشياء معينة تستثير وجدانه. والتعرف على ميول الفرد نحو النشاط الرياضى يتطلب ما يلى:

- التعبير اللغوى عن حبه أو كراهيته لنشاط رياضى معين.
- ممارسته للنشاط الرياضى الذى يميل إليه ويقضى وقتاً فى ممارسته.
- لديه معلومات عن النشاط الرياضى الذى يميل إليه.

وأشار سعد جلال ومحمد علاوى (١٩٨٢) إلى أن الميل أو الاهتمام بالرياضة لا يعنى دائماً الممارسة الرياضية لأن تحقيق الميل يتطلب شرطاً آخر وهو القدرة. فقد يحب الفرد لعبة كرة السلة ويميل إليها ولكن ليس من الضرورى أن تكون لديه القدرات والمهارات الحركية المطلوبة لممارسة هذه اللعبة. ومن ناحية أخرى قد يتوفر الميل والقدرة ولا تتاح للفرد ظروف الممارسة.

كما قد يكون الميل نحو النشاط الرياضى إيجابياً وينعكس فى الممارسة الإيجابية النشطة لنوع من أنواع الرياضة، كما قد يكون الميل «استقبالياً»، أى يستقبله الفرد بالحواس كالقراءة أو المشاهدة لكل ما يرتبط بالنشاط الرياضى الذى يميل إليه.

*** الاتجاه: Attitude**

ينظر إلى الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك. وهناك العديد ن التعاريف التى قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه. ومن بينها أن ا لاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات. كما أن الاتجاه حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً مثيراً معينا. ومن ناحية أخرى فإن الاتجاه حالة من التهيؤ العقلى والعصبى التى تنظمها الخبرة السابقة والتى تواجه استجابات الفرد للمواقف والمثيرات المختلفة.

والاتجاه مُتعلم - أى مكتسب من البيئة التى يعيش فيها الفرد، كما أنه يتكون من عناصر معرفية ووجدانية ونزوعية، كما قد يكون الاتجاه إما إيجابى أو سلبى أو حيادى نحو موضوع ما أو نحو موضوعات معينة كالممارسة الرياضية مثلاً.

٢ - الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية

يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة. وفى الوقت الحالى يكاد يتفق العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى على أنه لكى يمكن فهم الدافعية فى المجال الرياضى فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

* **الدافعية الداخلية : Intrinsic motivation**

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتى تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضى كهدف فى حد ذاته. مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التى تتميز بصعوبتها أو التى تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركى الذاتى للاعب، وكذلك الإثارة والتحدى فى مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضى أو الأداء الرياضى ما هو إلا قيمة فى حد ذاته.

* **الدافعية الخارجية : External motivation**

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتى تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضى. فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضى.

كما يدخل فى عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التى تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجى مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية

كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجى أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.

شكل رقم (٢٢)

يوضح مصادر الدافعية للسلوك أو الأداء

مصادر الدافعية

من داخل الفرد نفسه ← دافعية داخلية ←
* الرضا
* المتعة والسرور
* الإثارة والتحدى وغيرها

من البيئة الخارجية ← دافعية خارجية ←
* التشجيع الخارجى
* المكافآت
* الجوائز وغيرها

السلوك أو الأداء

٤ - بعض النظريات المفسرة للدافعية

أشارت مراجع علم النفس إلى بعض النظريات المفسرة للدافعية، وفيما يلى عرض للنظريات التالية التى تحاول تفسير الدافعية:

* نظرية مدرج الحاجات.
* نظرية الغرائز.
* نظريات «التنشيط - الاستثارة».
* نظرية التعلم الاجتماعى.

٤/ ١ - نظرية مدرج الحاجات:

نظرية مدرج الحاجات Hierarchy of Needs التى قدمها إبراهام ماسلو Maslow (١٩٧٠) والتى حدد فيها سلسلة متدرجة مرتبة من أدنى إلى أعلى مراتب الحاجات الإنسانية.

وأشار «ماسلو» إلى أن الأفراد يشبعون حاجاتهم طبقاً لنظام طبيعى لأوليات الجسم والعقل. وقسّم هذه الأولويات إلى فئتين هما:

*** حاجات النقص: Deficiency Needs**

وتتضمن حاجات الضرورة والإلحاح أو الحاجات الأساسية للحياة والتى تتضمن حاجات استهلاك واستعادة الطاقة مثل الحاجة للطعام والشراب والنوم، والحاجة للشعور بالأمن والأمان والتى لها الأولوية فى حياة الإنسان.

*** حاجات النمو: Growth Needs**

وتتضمن الحاجات النفسية والاجتماعية مثل الحاجة للحب والانتماء والصداقة والحاجة إلى تقدير الذات والحاجة لتحقيق الذات. كما فى الشكل رقم (٢٣).

شكل رقم (٢٣)
نظرية مدرج الحاجات «الماسلو Maslow»
عن لوهر Loehr (١٩٩٣)



وفى رأى «ماسلو» أن حاجات النقص ينبغى أن تشبع أولاً قبل حالات النمو إذ أن الحاجة للطعام والحاجة للماء أكثر إلحاحاً وتحمل أولوية أكبر من الحاجة للحب والحاجة للصداقة والتقدير. كما أنه عندما تشبع حاجة من حاجات النقص فإنها لا تصبح عندئذ حاجة وتنتقل إلى الحاجة الأعلى. ومن ناحية أخرى فإن الحاجات لا يسمح لها بالتعبير عن نفسها أو لا تشبع إلا بعد إشباع الحاجات الأكثر إلحاحاً.

ومن بين أوجه النقد التى تعرضت لها هذه النظرية هو عدم التحقق من افتراضاتها النظرية لهذه الحاجات المتدرجة بصورة تجريبية. وقد أشار «مارتنز

«Martens» (١٩٨٧) إلى أن تطبيقات نظرية مدرج الحاجات قد تكمن فى المساعدة على فهم بعض الأغراض التى قد تدفع الفرد للممارسة الرياضية والاشتراك فى المنافسات الرياضية. فمن بين الحاجات الهامة التى يسعى الفرد لتحقيقها عن طريق الاشتراك فى الممارسة الرياضية وفى المنافسات الرياضية ما يلى:

* الممارسة من أجل المتعة والمرح واستهلاك الطاقة والإثارة نظراً لأن الفرد يكون فى حاجة إلى درجة معينة من الحركة والإثارة الناتجة عن المرح والمتعة من الممارسة الرياضية وبالتالى لا يشعر الفرد بالملل أو بالقلق.

* الممارسة من أجل أن يكون الفرد مع آخرين والتى تقابل الحاجة للانتماء للآخرين أو لفريق معين والحاجة لصداقة الآخرين.

* الاشتراك فى منافسات رياضية والتى تقابلها الحاجة لتقدير الذات وفاعلية الذات وبالتالى تحقيق الذات والتى يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل فى حالات الدافعية الرياضية.

٤/ ٢ - نظرية الغرائز:

أصحاب نظرية الغرائز حاولوا تفسير دوافع السلوك على أساس الغرائز وأشاروا إلى ارتباط كل نشاط يقوم به الإنسان بغريزة من الغرائز. فمثلا يسعى الإنسان إلى الطعام لأن هناك غريزة البحث عن الطعام، والأم تحب أطفالها لأن هناك غريزة تسمى غريزة الأم. وهذه الغرائز لا شعورية وموروثة، أى غير متعلمة أو مكتسبة وأنها عامة فى النوع الواحد.

والغريزة كما يراها «سيجموند فرويد Freud» فى مصدرها أنها وظيفة بدنية لأنها تصدر عن حالة إثارة بدنية أو دافع ملح أو توتر داخل الجسم والتى تتجه نحو موضوع معين لبلوغ هدف ما لكى يتحقق إزالة الإثارة والتوتر وبالتالى حدوث اللذة والإشباع. كما أشار إلى أن الفرد يكون مدفوعاً طوال حياته بالطاقة الغريزية التى أطلق عليها مصطلح «الليبيدو Libido».

وفى الوقت الحالى تخلى العديد من الباحثين عن نظرية الغرائز لتفسير دوافع سلوك الإنسان على أساس العديد من الانتقادات التى وجهت لهذه النظرية من

حيث أنها نظرية «غيبية» وليست «علمية» وتفتقر إلى التفسير العلمى لدوافع السلوك.

فقد تبين أن الغرائز ما هى إلا «حاجات» جسمانية تفترضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه. فالأصل فيما كان يسمى بغريزة البحث عن الطعام هو حاجة الجسم لعناصر معينة تولد فيه الطاقة ليقوم بنشاط، وغريزة البحث عن الماء فى الأصل هى حاجة الجسم إلى كمية معينة من الماء وإلا توقف عن أداء وظائفه، وينطبق ذلك على الغريزة الجنسية، إذ الأصل فيها وجود غدد تقوم بنشاط معين وإفراز هرمونات معينة تولد الدافع الجنسى.

٤/ ٢ - نظرية التنشيط - الاستثارة:

أشار «وتج Wittig» (١٩٩٢) إلى أن مفهوم «التنشيط - الاستثارة Activation - Arousal» فى مجال الدافعية يفترض أن الفرد لديه مستوى معين مناسب من «التنشيط - الاستثارة»، وأن السلوك يكون موجهاً لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى. وهذا يعنى أنه إذا كانت مثيرات البيئة عالية لدرجة كبيرة فإن السلوك يكون مدفوعاً لمحاولة «التنشيط - الاستثارة»، أما إذا كان مستوى «التنشيط - الاستثارة» منخفضاً جداً فإن السلوك عندئذ يكون مدفوعاً لمحاولة الارتقاء بمستوى «التنشيط - الاستثارة».

كما أشار «باكر - Bakker» وآخرون (١٩٩٠) إلى أن مفاهيم كل نظرية «الحافز Drive theory» ونموذج حرف اليو المقلوب "Inverted U" - بالرغم من اختلاف أساسها النظرى - يمكن أن تفسر الحالات المختلفة للدافعية على أساس أن «التنشيط - الاستثارة» يعتبر بمثابة الدافعية للأداء أو السلوك.

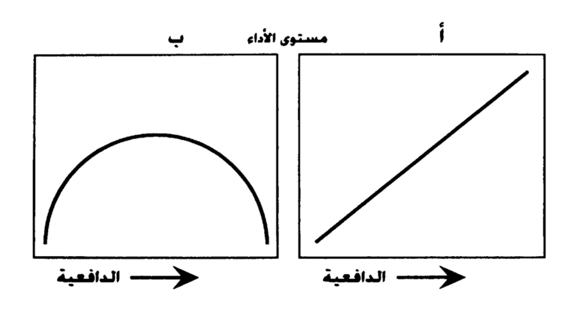
فنظرية الحافز تشير إلى أن العلاقة بين الدافعية (الحافز) والأداء هى علاقة طردية خطية، وكلما ارتفعت مستويات الدافعية (الحافز) لدى الفرد كلما تحسن السلوك أو الأداء، كما فى الشكل رقم (٢٤ أ).

فى حين أن نموذج حرف اليو المقلوب يشير بصفة أساسية إلى أنه كلما ارتفعت مستويات «التنشيط - الاستثارة» (الدافعية) كلما زادت جودة السلوك أو

الأداء إلى نقطة معينة يصل فيها الأداء إلى الأفضل وبعد ذلك فإن الزيادة فى «التنشيط - الاستثارة» (الدافعية) تؤدى إلى الهبوط بمستوى جودة السلوك أو الأداء. كما فى شكل (٢٤ ب).

شكل رقم (٢٤)

العلاقة بين السلوك أو الأداء ومستوى الدافعية عن باكر Bakker (١٩٩٠)



٤/ ٤ - نظرية التعلم الاجتماعى:

تشير نظرية التعلم الاجتماعى Social Learning فى مجال الدافعية إلى أن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية، إذ أن نجاح أو فشل استجابة معينة تؤدى إلى التعرف على الجوانب التى يمكن أن تؤدى إلى نتائج إيجابية أو نتائج سلبية، وبالتالى نشأة الرغبة والدافع فى تكرار السلوك الناجح. كما أن التعلم بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين قد يكون كافياً لإنتاج حالات الدافعية.

وقد أشار «ألبرتو بانديورا Bandura» (١٩٩٠) إلى أن نظرية التعلم الاجتماعى تتأسس على التعلم بالنمذجة أو القدوة Learning by modeling - أى التعلم بملاحظة أو بتقليد الآخرين - وهذا يعنى أن الفرد عندما يلاحظ سلوك آخرين فعندئذ يكون باستطاعته أداء بعض أو كل هذا السلوك الملاحظ.

فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب الرياضى بأداء نموذج لمهارة حركية معينة فإن اللاعب بملاحظته لهذا النموذج يكون مدفوعاً لتعلمه ومحاولة تقليده بصورة دقيقة بقدر الإمكان. فكأن الدافع لأداء اللاعب ناتج عن ملاحظته لأداء المدرب ومحاولة تقليده.

ومن ناحية أخرى أشار «بانديورا» إلى أن التعلم الاجتماعى يرتبط «بالتعزيز الاجتماعى» على أساس أن السلوك أو الأداء الذى يتم تعزيزه أو تدعيمه يكون بمثابة دافع أو حافز أو باعث للفرد لتكرار مثل هذا السلوك أو الأداء مرة أخرى.

فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب بإثابة أو تشجيع اللاعب على أداء معين أو سلوك ما فإن مثل هذا التعزيز أو التدعيم يدفع اللاعب إلى تكرار مثل هذا الأداء أو السلوك. وعلى العكس من ذلك عندما يقوم المدرب بعقاب اللاعب على سلوك ما فقد يكون هذا الإجراء دافعاً للاعب على عدم تكرار مثل هذا السلوك.

٥ - تطور دافعية الممارسة الرياضية

إن الدافعية نحو الممارسة الرياضية يمكن اعتبارها سلسلة متصلة الحلقات ويرتبط بعضها بالبعض الآخر وتكون حلقة واحدة تهدف إلى أن يمارس الناشىء النشاط الرياضى المتعدد لكى يستطيع اكتساب مختلف الخبرات البدنية والحركية والمهارية التى تساعده على الميل نحو نشاط رياضى معين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة على بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً لأعلى المستويات الرياضية دون أن يعترض سبيله عائق أو مانع يقف حجر عثرة فى طريقه نحو التقدم بمستواه أو يحمله على السقوط فى منتصف الطرق ويعوقه عن الممارسة الرياضية.

وقد أشارت دراسات «بونى Puni» (١٩٨٠) إلى أن هناك أنواع وحالات من الدافعية ترتبط بالمراحل الأساسية للممارسة الرياضية وهذه المراحل هى:

* مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضى.
* مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضى.
* مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية).

إذ تتطور دافعية الفرد من مرحلة رياضية لأخرى وبذلك يمكن تمييز تطوير دافعية الممارسة الرياضية على النحو التالى:

٥/ ١ - دافعية المرحلة الأولية للممارسة الرياضية:

فى هذه المرحلة تبدأ المحاولات الأولية للممارسة الرياضية، إذ يكون الطفل (أو الناشىء) مدفوعا بما يلى:

*** الميل نحو النشاط البدنى:**

يعتبر التعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم الخصائص التى تميز الأطفال فى هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية

المتعددة. ولا يشترط غالباً أن يكون تفوق الطفل فيما بعد فى لون من ألوان النشاط الرياضى التى سبق لهم ممارستها إذ أن فكرة التخصص فى لون رياضى معين تكون بعيدة عن تفكير الطفل فى أوائل هذه المرحلة.

*** العوامل البيئية :**

إن ظروف البيئة التى يعيشها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات، ومنبهات مما يشجعه على ممارسة ألوان معينة من النشاط الرياضى. إذ نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون نحو ممارسة النشاط المائى كالسباحة مثلاً وأطفال المناطق القريبة من الخلاء يميلون إلى ممارسة العاب الكرات التى تتطلب مكاناً فسيحاً. كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربى الرياضى (مدرس التربية الرياضية بالمدرسة) الدور الهام فى تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضى وإتاحة الفرص المتعددة لهم.

*** درس التربية الرياضية :**

إن الأطفال فى هذه المرحلة مطالبون بضرورة اشتراكهم فى دروس التربية الرياضية بالمدرسة. ويسهم درس التربية الرياضية فى إتاحة الفرص الدائمة لمرتين أسبوعياً أو أكثر لكى يمارسوا مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف وتوجيه تربوى خاص. وكثيراً ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بها من الإحساس بالرضا والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدنى وما تتميز به من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعى فى نطاق الصف الدراسى أو فى نطاق المجموعات.

*** النشاط الخارجي:**

قد تسهم بعض برامج النشاط الرياضى بالمدرسة التى تنظم خارج الجدول الدراسى، مثل نشاط بعد الظهر أو نشاط الأسرة أو النشاط الخارجى، فى إثارة دافعية الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كما تسهم فى ذلك أيضاً برامج النشاط الرياضى فى الساحات والأندية التى يرتادها الطفل أو التى يشترك فيها بحكم قربها من منزله مثلاً.

٢/٥ - دافعية مرحلة الممارسة الرياضية التخصصية :

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية إذ قد يرغب الفرد في أن يكون لاعباً لكرة السلة أو لكرة القدم أو للكرة الطائرة مثلا. كما ترتبط دوافعه أيضاً بمحاولة الوصول لمستوى رياضي معين كمحاولة تمثيل فريق الأشبال لنادي معين.

من أهم الدافعية في هذه المرحلة ما يلي:

*** ميل خاص نحو نشاط رياضي معين :**

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد ميل خاص نحو نوع معين من النشاط يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته. و«الميل» ما هو إلا استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه لأشياء معينة تستثير وجدانه.

وقد ينتج هذا الميل عن نواحٍ ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحبب إلى نفسه نظراً لفائدته لصحته، أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط، أو قد يكون بسبب توجيه معين من أفراد أسرته أو من المربي الرياضي.

*** اكتساب قدرات خاصة :**

قد يكتسب الفرد قدرات خاصة في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النشاط، إذ أن اتقان الفرد للمهارات الحركية الرياضية لنوع من أنواع النشاط الرياضي مما يجذبه نحو الممارسة ويدفعه إلى مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى مدى. وعندئذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، كما يصبح المجهود البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد.

*** اكتساب معارف جيدة:**

قد يكتسب الفرد الكثير من المعارف الخاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية

نتجت عن اشتراكه فى ممارسة هذا النشاط فى درس التربية الرياضية أو فى مباريات الفصول بالمدرسة أو فى النشاط الخارجى. فمعرفة الفرد لقواعد لعبة معينة ونواحيها الفنية والخططية تعتبر من النواحى التى تحمس الفرد وتدفعه لتطبيق هذه المعارف عملياً.

*** الاشتراك فى المنافسات (المباريات):**

إن الاشتراك فى المنافسات (المباريات) الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة من العوامل الهامة التى تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضى ومحاولة التقدم بمستواه الرياضى وتطويره.

إذ أن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضى وبذل أقصى الجهد يتأسس على محاولة الظهور بمظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج.

بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية كالنجاح والفشل أو الفوز والهزيمة تعتبر من أهم حالات الدافعية التى تلعب دوراً هاماً فى هذه المرحلة.

٣/٥ - دافعية المستويات الرياضية العالية:

فى هذه المرحلة (مرحلة البطولة الرياضية) تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط أيضاً بالدافعية الفردية الشخصية ومن أهم الدافعية فى هذه المرحلة ما يلى:

*** محاولة تحسين المستوى:**

إن مواظبة اللاعب الرياضى على التدريب وبذل الجهد ومحاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود البدنى المبذول فى التدريب الرياضى مما يتأسس عليه محاولة تحسين مستواه لإحراز الفوز فى المنافسات أو تسجيل الأرقام القياسية.

فكثير من اللاعبين لا يكتفون بالوصول إلى مستوى الدرجة الأولى فقط بل يسعون جاهدين إلى تحسين مستواهم حتى يمكن اختيارهم ضمن الفريق القومى لتمثيل فريق الوطن فى المنافسات الدولية المختلفة.



دافعية المستويات الرياضية العالية . . . العمل على تحقيق الانتصارات الرياضية الدولية التى ترفع اسم الوطن فى المجالات العالمية.

(البطلة الجزائرية حسيبة بولمرقة تطوف بالمضمار رافعة علم بلادها)

*** محاولة الوصول إلى المستويات العالمية :**

يسعى البطل الرياضى إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية لكى يعمل على تحقيق الانتصارات الرياضية الدولية التى ترفع اسم الوطن فى المجالات العالمية، وما يرتبط بذلك من ترديد وسائل الإعلام المختلفة لاسم وطنه مرتبطاً بالبطولة الرياضية، فالفوز الرياضى فى المجالات العالمية دعاية هامة للدولة الفائزة وتجبر الدول الأخرى على مراعاتها وإكبارها، كما يعتبر ذلك من الأدلة الموضوعة على تقدم مستوى التنظيم الرياضى فى الدولة والتى استطاعت أن تخلق أبطالاً يتفوقون على أبطال العالم أجمع .

*** المكاسب الشخصية :**

يسعى اللاعب الرياضى إلى تحقيق النجاح الشخصى والحاجة إلى إثبات الذات والتفوق، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز والشهرة .

ومن ناحية أخرى قد يسعى إلى محاولة تحقيق بعض الفوائد المادية والمكاسب الشخصية كمحاولة رفع مستواه الاجتماعى أو الاقتصادى أو الثقافى عن طريق رعاية الأندية أو المؤسسات أو الدولة للأبطال الرياضيين .

ويدخل تحت نطاق المكاسب الشخصية أيضا التمتع بالسفر والاشتراك فى الزيارات الخارجية لمختلف بلدان العالم الأمر الذى قد لا يسنح للاعب فى مواقف أخرى .

*** الارتقاء بمستوى النشاط التخصصى :**

إذ يسعى اللاعب إلى محاولة الارتقاء بمختلف النواحى المهارية والخططية والتدريبية للنشاط الرياضى الذى يمارسه. وكثيراً ما نسمع عن طريقة (أوبراين) فى دفع الجلة أو طريقة (فوسبرى) فى الوثب العالى أو طريقة «التدريب الفترى» التى ارتبطت بطريقة التدريب للقاطرة البشرية للبطل التشيكوسلوفاكى (أميل زاتوبيك) .

إن قيام هؤلاء الأبطال بإضافات خلاقة إلى مختلف النواحى الرياضى التى تخصصوا فيها من أهم العوامل التى ساعدت على ارتقاء مستوى النشاط الرياضى التخصصى واقتبس عنهم أبطال العالم هذه النواحى .

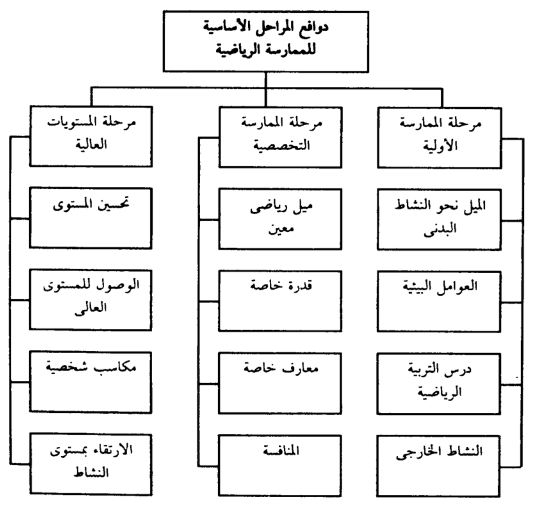
* **الحاجة إلى تعليم الآخرين:**

غالباً ما يسعى البطل الرياضى إلى إعطاء خبراته الشخصية للناشئين، إذ نجد معظم أبطال العالم يحتضنون بعض الأطفال الناشئين ويوجهونهم لكى يحتلوا مكانهم عندما يتقاعدون. كما نجد أن بعض هؤلاء الأبطال يسهمون فى توجيه ورعاية الناشئين الموهوبين.

والشكل رقم (٢٥) يوضح ملخصاً لنتائج دراسة «بونى» فى مجال دوافع المراحل الأساسية للممارسة الرياضية.

شكل رقم (٢٥)

ملخص نتائج دراسة «بونى Puni» فى مجال دوافع المراحل الأساسية للممارسة الرياضية



٦ - فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية

فى ضوء نتائج العديد من الدراسات فى مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها «سون Suinn» (١٩٩١) محمد علاوى (١٩٩١) و«روبرتس Roberts» (١٩٩١) تم التوصل إلى تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتى تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية على النحو التالى :

*** اللياقة البدنية والصحية : Physical fitness and health**

- اكتساب اللياقة البدنية .
- اكتساب صفات بدنية معينة .
- الارتقاء بالمستوى الصحى وتقوية الوظائف الحيوية للجسم .
- القوام الجيد .
- الشعور بالسعادة البدنية .

*** الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعى) : Social approval**

- الموافقة الوالدية (العائلية) .
- موافقة الزملاء (الأصدقاء) .
- تشجيع المدرس أو المدرب .
- موافقة الجنس الآخر .
- تشجيع الدولة .

*** التفوق الذاتى : Self-mastery**

- الشعور بفاعلية الذات وكفاءة الذات والثقة .
- تحقيق تحكم العقل على الجسم .

- المزيد من التحكم فى الانفعالات الشخصية .
- الشعور بالقدرة على التحكم فى حركات الجسم .
- التفوق فى الأداء الحركى .

* **الصداقة والمزاملة الشخصية : Friendship and personal association**

- مع الزملاء فى الفريق .
- مقابلة منافسين آخرين فى المباريات .
- التعرف على لاعبين مشهورين .
- تكوين علاقات اجتماعية وصداقات .
- التفاهم المشترك مع الآخرين .

* **المكاسب المادية : Tangible payoffs**

- منح دراسية رياضية .
- درجات للتفوق الرياضى .
- السفر وزيارة المزيد من البلدان .
- جوائز رياضية .
- فرص أكبر لحياة أفضل .

* **النجاح والإنجاز : Success and achievement**

- تحقيق نجاحات فى منافسات هامة .
- الاشتراك كأساسى فى المنافسات الهامة .
- تحقيق أهداف رياضية شخصية .
- وضع أهداف أكبر لإنجازها .
- تحقيق بطولات وانتصارات معينة .

* **المنافسة : Competition**

- المنافسة ضد الوقت (كما فى العَدْو مثلاً) .
- مع زملاء الفريق .

- ضد فرق منافسة أخرى .
- الفوز على منافسين آخرين .
- متعة المنافسة .

*** الميل الرياضى : Sport interest**

- الميل نحو نشاط رياضى معين .
- حب الرياضة والتحمس لها .
- عدم وجود هوايات أفضل لممارستها .
- الاختيار الموجه من الآباء .
- الممارسة الرياضية منذ الصغر .

*** التفريغ الانفعالى : Emotional release**

- الاحساس بالهدوء والراحة .
- ترك الحرية لمشاعر الفرد .
- الشعور بالانتعاش .
- الاحساس بتفريغ الانفعالات .
- الشعور بالراحة النفسية .

*** الخوف من الفشل: Fear of failure**

- احتلال مركز متأخر .
- تقييم الآخرين للأداء .
- النقد الذاتى .
- الهزيمة وعدم القدرة على تحقيق الفوز .
- التعليقات الناقدة من الآخرين .

*** الاعتراف : Recognition**

- من الزملاء أو الأصدقاء .
- من الجماهير .

- من أشخاص معينين.
- من المدرب أو إدارى النادى.

*** المكانة : Status**

- نظرة الآخرين لك على أنك أكثر أهمية.
- وضع الآخرين لك فى مستوى أكثر ارتفاعاً.
- تقييم الآخرين لك على نحو أفضل.
- معاملة الآخرين لك بصورة أكثر احتراماً.
- الشعور بمدى أهميتك.

*** الوعى الذاتى : Self awareness**

- تركيزك الواعى فى أسلوب حياتك.
- المزيد من الشعور بالثقة فى النفس.
- الشعور بذاتك كشخص فاعل.
- المزيد من الشعور بفاعلية الذات.

*** اشتراطات المتفرجين : Spectators conditions**

- المنافسة أمام مشجعين متحمسين.
- تركيز المشاهدين على مشاهدتك فى المنافسات.
- الاعتقاد بأنك مفضل لدى المشاهدين.
- الاعتقاد بأن المشاهدين يشجعونك.
- المنافسة فى وسط هتافات المتفرجين.

٧ - توجيهات لبناء الدافعية للممارسين للرياضة

لكى يمكن للمربى الرياضى (معلم التربية الرياضية أو المدرب الرياضى) محاولة بناء الدافعية لدى الممارسين للرياضة على مختلف مجالاتها ومستوياتها ينبغى عليه مراعاة العديد من الجوانب.

وفى إطار ذلك أشار واينبرج Weinberg وجولد Gould (١٩٩٥) إلى التوجيهات التالية التى يمكن أن تسهم فى بناء وتدعيم الدافعية لدى الممارسين للرياضة.

٧/ ١- مراعاة لعوامل الشخصية والموقفية:

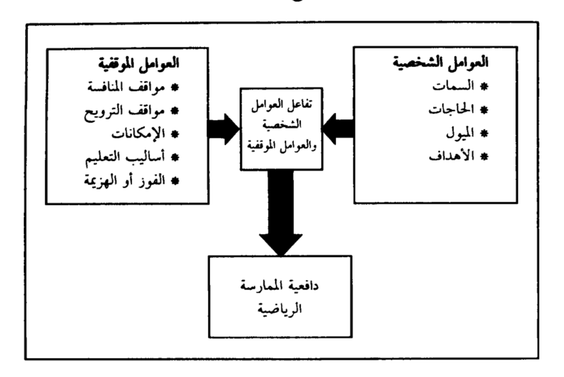
قد يظن البعض أن العوامل الشخصية للممارسين للرياضة كسماتهم الشخصية أو حاجاتهم أو ميولهم أو أهدافهم هى المحددات الأساسية للسلوك الدافعى نحو الممارسة الرياضية. كما قد يظن البعض الآخر أن العوامل الموقفية كمواقف الممارسة الرياضية التنافسية أو الممارسة الرياضية الترويحية أو مدى جاذبية الإمكانات المادية كحالة الأجهزة والأدوات الرياضية أو أساليب التعليم والتدريب التى يستخدمها المعلم أو المدرب أو مواقف الفوز أو الهزيمة وغير ذلك من العوامل الموقفية هى التى تحدد بالدرجة الأولى السلوك الدافعى للممارسين للرياضة.

وفى حقيقة الأمر فإن نتائج الدراسات والبحوث والخبرات التطبيقية أشارت إلى أن السلوك الدافعى للممارسين للرياضة لا ينجم عن العوامل الشخصية بمفردها أو من العوامل الموقفية بمفردها، ولكنه ينجم عن التفاعل ما بين هذين المتغيرين. وفى ضوء ذلك فإن أفضل طريقة لفهم الدافعية لدى الممارسين للرياضة هى النظر بعين الاعتبار لكل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية معاً وكيفية تفاعلهما معاً حتى يمكن بناء الدافعية لدى الممارسين للرياضة وتطويرها على أسس صحيحة، كما يوضحها الشكل رقم (٢٦).

شكل رقم (٢٦)

النموذج التفاعلى للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية

عن: واينبرج وجولد (١٩٩٥)



٧/ ٢ - التعرف على الأسباب الدافعة للممارسة الرياضية :

أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى الأسباب المتعددة التى يمكن أن تدفع الفرد للممارسة الرياضية. وينبغى على المربى الرياضى التعرف على هذه الأسباب حتى يمكن توجيه الفرد لمساعدته على بناء الدافعية نحو الممارسة الرياضية.

وقد أظهرت نتائج بعض الدراسات التى أجراها المؤلف على عينات كبيرة من الممارسين للرياضة أن دوافع الممارسة الرياضية التنافسية تكاد تنحصر فى الأسباب التالية:

المكاسب الشخصية، التمثيل الدولى، تحسين المستوى، تحقيق الفوز، التشجيع الخارجى، واكتساب نواحى اجتماعية.

كما أن دوافع الممارسة الرياضية الترويحية تكاد تنحصر فى الأسباب التالية:

اكتساب الصحة واللياقة البدنية والحيوية، المرح والسرور وقضاء وقت ممتع، الترويح عن النفس، انقاص الوزن، اكتساب نواحى اجتماعية.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ينبغى مراعاة أن الممارسة الرياضية على اختلاف مجالاتها ومستوياتها قد لا تكون نتيجة لنوع واحد أو حالة واحدة من أنواع أو حالات الدافعية، بل قد تكون نتيجة لعدة أنواع أو حالات من الدافعية متداخلة بعضها مع البعض الآخر. فعلى سبيل المثال قد يمارس الفرد الرياضة التنافسية بهدف نيل شرف التمثيل الدولى لوطنه بالإضافة إلى المكاسب الشخصية التى يمكن أن يحصل عليها. كما قد يمارس الفرد الرياضة الترويحية بهدف اكتساب اللياقة البدنية وإنقاص الوزن وقضاء وقت ممتع.

٧/ ٣ - الدافعية ليست ثابتة بل متطورة:

فى غضون تطور الفرد فى سلم النمو فإن دافعيته يمكن أن تتعدل وتتطور، إذ من الممكن أن يكتسب الفرد بعض أنواع أو حالات جديدة من الدافعية. فكأن الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية لا تستمر ثابتة، بل يعتريها التغيير والتبديل خلال الفترة الطويلة التى يمارس فيها الفرد النشاط الرياضى.

كما قد تتغير دافعية الفرد الممارس للرياضة فى كل مرحلة سنية حتى تحقق المطالب والحاجات البدنية والنفسية والاجتماعية للمرحلة السنية التى يمر فيها الفرد. ومن ناحية أخرى تختلف الدافعية طبقاً للمستوى الرياضى أو البدنى أو الحركى للفرد. فدافعية اللاعب الناشىء تختلف عن دافعية لاعب الدرجة الأولى والتى قد تختلف بالتالى عن دافعية اللاعب الدولى أو العالمى.

٧/ ٤ - مراعاة صراع الدوافع:

فى بعض الأحيان يلاحظ وجود بعض العقبات التى قد تعترض رغبة الفرد فى الممارسة الرياضية. فعلى سبيل المثال قد يحاول اللاعب المواظبة على الاشتراك فى التدريب الرياضى والمنافسات الرياضية وفى نفس الوقت يحاول أن يجد المزيد من الوقت للانتظام فى مدرسته أو كليته أو عمله، وعندئذ قد يحدث صراعاً ما بين الدافع للممارسة الرياضية والدافع للدراسة أو العمل ومحاولة التوفيق بينهما.

لذا ينبغى على المربى الرياضى مراعاة العوامل التى قد تؤدى إلى صراع نفسى لدى الممارسين للرياضة والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لمواجهة مثل هذه الصراعات .

٧/ ٥ - مراعاة تشكيل البيئة لتطوير الدافعية :

بالرغم من أهمية معرفة المربى الرياضى للأسباب التى قد تدفع الفرد للممارسة الرياضية إلا أن هذه المعرفة فى حد ذاتها ليست كافية، بل ينبغى العمل على تشكيل العوامل البيئية فى ضوء معرفة احتياجات الممارسين .

فعلى سبيل المثال يتطلب الأمر بالنسبة للممارسين للرياضة التنافسية الحاجة إلى قضاء المزيد من الوقت فى التدريب الرياضى الذى يتميز بمستويات عالية من شدة الحمل . وقد يخطىء بعض المربين الرياضيين ويعتقدون أنهم بذلك قد قاموا بتلبية احتياجات الممارسين. إلا أن حقيقة الأمر أن هؤلاء الممارسين يحتاجون أيضاً إلى بعض الوقت للترويح وقضاء وقت ممتع وسار مع الزملاء .

وعلى ذلك ينبغى على المربى الرياضى النظر بعين الاعتبار إلى إتاحة المزيد من الوقت للتدريب الرياضى جنباً إلى جنب مع إتاحة المزيد من الوقت للترويح وتوثيق العلاقات الأخوية مع الزملاء وبذلك يستطيع تطوير العوامل الدافعية للممارسين بصورة إيجابية .

٧/ ٦ - محاولة تغيير الدوافع غير المرغوبة :

ينبغى على المربى الرياضى استخدام الوسائل الفاعلة لتغيير أو تعديل الدوافع غير المرغوبة أو الدوافع السلبية لدى الممارسين للرياضة . فعلى سبيل المثال يجب على المربى الرياضى أن يواجه الرغبة فى السلوك العدوانى لدى بعض اللاعبين بكل شدة وحزم وتوضيح مضار ومخاطر مثل هذه الأنواع من السلوك العدوانى، وفى نفس الوقت يدعم السلوك الذى يهدف إلى اللعب النظيف العادل والسلوك الجازم فى إطار قواعد وقوانين المنافسات الرياضية .

٨ - صراع الدوافع (الصراع النفسى)

٨/ ١- مفهوم صراع الدوافع (الصراع النفسى):

تناولت البحوث السيكلوجية مشاكل الصراع النفسى أو صراع الدوافع وكيفية نشأته والآثار المترتبة عليه بالدراسة والتحليل. ويرجع الفضل إلى «هل Hull» و«براون Brown» وغيرهما فى إيضاح العديد من جوانب الصراع النفسى. كما اهتم علم النفس المرضى بالاضطرابات النفسية فى شخصية الفرد الناجمة عن الصراع النفسى.

وقد تناول علم النفس الرياضى هذه البحوث المختلفة وحاول الاستفادة منها قدر المستطاع، كما تم إجراء المزيد من البحوث والتجارب لاستجلاء غوامض هذه الظاهرة فى المجال الرياضى وخاصة بالنسبة للاعبين الرياضيين.

ويقصد بمصطلح «الصراع Conflict» فى علم النفس «الصراع الداخلى Intrapersonal» - أى داخل الشخص نفسه - أو «داخل النفس Intrapsychic» بين ميول أو رغبات أو هداف أو دوافع متعارضة يحاول كل منها دفع الشخص إلى سلوك مغاير للآخر.

وفى المجال الرياضى نجد أن اللاعب الرياضى قد يواجه بعض العقبات التى تحول دون إشباع حاجاته المختلفة، كما نجد عدم قدرته على المفاضلة أو الاختيار بين بعض الميول أو الرغبات أو الأهداف أو الدوافع التى قد تعرض اللاعب الرياضى للوقوع بين براثن الصراع النفسى الذى يؤثر بصورة واضحة على تكيف اللاعب الرياضى وتفاعله السوى مع البيئة ومع نفسه وبالتالى حدوث تأثير مباشر فى سلوكه وفى مستوياته وقدراته.

٨/ ٢- أنواع الصراع النفسى:

هناك ثلاثة أنواع هامة من الصراع النفسى هى:

* صراع الإقبال - الإحجام.
* صراع الإقبال.
* صراع الإحجام.

٨/ ٢/ ٢ - صراع الإقبال - الإحجام:

يحدث هذا النوع من الصراع النفسى فى المواقف التى يتأرجح فيها الفرد الرياضى بين محاولته لإشباع دافعين، أحدهما محبب إلى نفسه يجذبه إليه والآخر غير محبب إلى نفسه. ونسوق فيما يلى المثال التالى الذى يمكن أن يوضح هذا النوع من الصراع النفسى:

ملاكم ناشىء يتميز بلياقة بدنية عالية ومهارات فنية وخططية جيدة ويملك كل مقومات الملاكم الناجح الذى يبشر بمستقبل طيب. وبالرغم من ذلك كله يظهر فى المنازلات الرسمية بعيداً عن مستواه الحقيقى الذى يظهر فى التدريب الرياضى، ويقف عاجزاً على الحلقة ولا يستمع لنصائح مدربه، وأدى ذلك إلى هزيمته من منافسين يقلون عنه فى مستوى كفاءته.

وقبيل المنازلات كانت تظهر عليه أعراض عدم التركيز والهيجان والنرفزة والتوتر مما أدى إلى اعتقاد مدربه أن حالة الناشىء إنما ترجع لأسباب عصبية نفسية نظراً لظهوره فى المنازلات الرسمية بمظهر مغاير تماماً لمستواه فى غضون التدريب.

وبدراسة سيرة اللاعب بالإضافة إلى الحديث الودى معه أمكن استخلاص أن والديه قد طلبا منه الكف عن لعبة الملاكمة التى تتسم بالخشونة والعنف، والتى لا يمارسها - فى اعتقادهم - إلا المتوحشون. وكان الفتى على العكس من ذلك شغوفاً ومتحمساً لهذه اللعبة، ويرى فيها لعبة الرجولة الحقة.

وأدت وجهات النظر المتعارضة بينه وبين والديه إلى التشاحن الدائم، ووصل الأمر إلى منعه بالقوة من ممارسة اللعبة، وأقرت الأم عمل الأب.

وكان الابن يحب ويحترم والديه مما دعاه إلى محاولة البحث عن مخرج يرضيهما ويرضى به فى نفس الوقت، ولكن عبثاً.

وأخذ الابن يتدرب سراً ويختلق الأعذار لكثرة تغيبه عن المنزل. وقبل كل مباراة كان يجول بخاطره عما يمكن حدوثه لو رآه والده وهو يلعب على الحلقة وكان يفكر كثيراً فى عدم اللعب ولكنه يقول فى نفس الوقت لماذا لا ألعب؟

وعقب كل هزيمة كان يقول لنفسه: إن والدى على حق ويجب ألا ألعب بعد ذلك. ولكنه بعد أيام يعاوده الحنين ويذهب للتدريب ويبذل قصارى جهده فى التدريب بإخلاص، ويظهر استعداده للمنازلة التالية وفرحه بها. ولكن قبل المنازلات ينتابه الخوف ويشعر بأنه سوف يهزم لأن والديه لا يوافقان على استمراره فى ممارسة اللعب.

يوضح لنا هذا المثال أن تذبذب مستوى الملاكم جاء نتيجة لصراع قوتين متعارضتين فى اتجاهين مختلفين. ففى ناحية نجد أن الفتى قد شغف بلعبة الملاكمة وملكت عليه هواه واستغل وقت فراغه فى المثابرة على التدريب، وفى الناحية الأخرى نجد وقوف الوالدين فى وجه الابن وعدم موافقتهما على ممارسته للعبته المفضلة لديه وعدم اهتمامهما بميوله.

والحالة السابقة مثال لحالات الصراع المعروفة باسم «صراع الإقبال - الإحجام» إذ تنشأ عندما قد يتواجد اتجاهين متعارضين للسلوك أحدهما إيجابى وهو الذى يتجه نحو الوصول إلى هدف معين، واتجاه سلبى وهو الذى يتجه نحو تجنب ما يخشى منه. ففى مثالنا السابق كان الاتجاه السائد عبارة عن الميل نحو ممارسة لعبة الملاكمة والإقبال عليها. بينما كان منع الوالدين للفتى من ممارسة اللعبة يشكل اتجاهاً للإحجام عن ممارستها. وعلى ذلك يتسم «صراع الإقبال - الإحجام» بوجود حافزين للسلوك أحدهما يتميز بجاذبيته الإيجابية فى حين يتميز الآخر بالجاذبية السلبية. وهذا النوع من الصراع النفسى كثيراً ما نصادفه فى الحياة العامة فى مختلف المواقف، فالرغبة فى اقتناء سيارة ترتبط بلذة الاستمتاع بها وبالخوف من الحوادث، وكذلك تسلق الجبال يرتبط بمحاولة تسجيل التفوق الرياضى وبالخطورة التى ترتبط بمثل هذا النوع من النشاط. فالكثير من الملذات قد تحمل طابع النقيضين إقبال وإحجام، ومحبة وكراهية.

١/ ٢/ ٢ - صراع الإقبال:

ويقصد به الصراع الناتج عن محاولة الاختيار بين هدفين أو سلوكين يتميز كل منهما بجاذبيته الإيجابية. وهذا النوع من أنواع الصراع النفسى كثيراً ما نعيش فيه. ومن أمثلة ذلك محاولة الفرد أن يقرر عما إذا كان سيقضى الصيف فى الإسكندرية أو بورسعيد وعما إذا كان سيذهب إلى المسرح أو السينما.

ومن أمثلة هذا النوع من أنواع الصراع المألوفة لدينا فى المحيط الرياضى الصراع الذى يعيشه الفرد لمحاولة الاختيار بين الاشتراك فى مباراة دولية هامة فى بلدته وفى نفس الوقت الاشتراك فى مباراة غير ذات أهمية بالخارج. فاشتراكه فى المباراة الدولية الهامة وما يرتبط به من شهرة واحتلاله لمكانة مرموقة بين اللاعبين الدوليين، وكذلك سفره إلى الخارج وما يرتبط بذلك من الاستمتاع، كل ذلك يؤدى إلى وقوع الفرد الرياضى فى هذا النوع من الصراع النفسى.

وينجم الصراع فى هذه الحالة عن أن كلا الهدفين يتميزان بالإغراء. ولا يستمر الصراع - غالباً - فى هذه الحالة فترة طويلة إذ يكفى أن يدرك الفرد أن أحدهما يتميز عن الآخر امتيازاً ولو طفيفاً حتى يقرر اختياره، وبذلك يزول الصراع، وإذا طال تردد الفرد فى الاختيار فغالباً ما يرجع ذلك إلى خبرة الفرد السابقة التى تتسم بوجود بعض الآثار السلبية.

١/ ٢/ ٣ - صراع الإحجام:

وهذا النوع من أنواع الصراع النفسى ينتج عن محاولة الاختيار بين هدفين أو سلوكين يتميز كل منهما بجاذبيته السلبية. ومن أمثلة ذلك الفرد الذى يؤلمه ضرسه ويقع بين أمرين، إما أن يذهب إلى طبيب الأسنان لخلعه وما يترتب على ذلك من الخوف من مبضع الجراح، أو عدم الذهاب وتحمل الألم.

وكذلك الفتى الذى يقف على حوض السباحة وهو يشعر بالضيق من حرارة الجو ويتصبب عرقاً، وفى نفس الوقت يخشى الاستحمام لخوفه من الماء وعدم درايته بالسباحة.

وفى المجال الرياضى نجد أن صراع الإحجام كثيراً ما يحدث فى حالة اللاعب المصاب الذى يتكتم إصابته ويود الاشتراك فى منافسة هامة فى الخارج ولكنه يخشى مصارحة المدرب بالإصابة خوفاً من عدم إدراج اسمه ضمن الفريق المسافر، وفى نفس الوقت يخشى مصارحة المدرب بالإصابة خوفاً من عدم الإجادة وافتضاح أمره.

وهذا النوع من الصراع النفسى هو ما يعبر عنه باختيار أهون الشرين، والذى يتمثل فى المثال الدارج: «إيه اللى أرضاك بالمر . . قال اللى أمر منه».

١/ ٣ - نتائج الصراع النفسى:

مما تقدم يتضح لنا أننا نمر فى حياتنا اليومية العادية بمثل تلك المواقف التى تتطلب منا الاختيار، والتى نعانى فيها حالات الصراع، ولا يكون لها إلا تأثيراً وقتياً على الفرد. ويؤثر الصراع النفسى على توازن الشخصية عندما يقع الفرد بين اتجاهين أو أكثر (عدة اتجاهات أو ميول) يتميز كل منهم بالأهمية وبالقوة البالغة ولا يستطيع الفرد أن يقوم بالتفضيل بينهما. وتحدث هذه الحالة اضطراباً فى عمل الأعصاب العليا.

ويعزى هذا الاضطراب إلى المؤثرات الحادثة من المثيرات الخارجية أو إلى المؤثرات الناتجة من أعضاء الجسم الداخلية أو إليهما معاً - وأبلغ مثال لتأثير تلك المؤثرات الداخلية والخارجية (الاتجاهات الإيجابية والسلبية) يمكن تفسير الظاهرة التالية على ضوئها فمتسابق المسافات الطويلة تنتابه فى لحظة معينة حالة تعب شديدة والإحساس بالدوار والألم مصحوبة بعدم القدرة على المثابرة وإكمال السباق، ويصارع ذلك فى الناحية الأخرى طاقته الإقبالية كقرب الهدف ومنظر الفوز وواجبه تجاه فريقه كدوافع قوية. وبالإرادة القوية للعدّاء يستطيع التغلب على تلك الظاهرة والتى تسمى «ظاهرة النقطة الميتة» ويعيش اللحظات التى تلى ذلك تحت وطأة نفسية أقل ثقلاً من قبلها.

ومن الصعوبة البالغة سرد الأمور العديدة للصراع وتعدد أسبابها. ولكن يهمنا فى هذا المجال أن نذكر أن القوى المولدة للصراع يمكن أن تنشأ عن طريق

النشاط الرياضى وفى محيط الحياة الرياضية للاعب الرياضى، كذلك يمكن أن تتضافر عوامل رياضية وعوامل أخرى خارجة عن نطاق هذا النشاط فى ذلك. وأخيراً يمكن للحياة الخاصة للرياضى أو عمله أو دراسته أو معيشته وبيئته أن يؤثروا بصورة سلبية فى استعداداته وقدراته ومستواه فى التدريب والمنافسات الرياضية.

وفيما يلى نسوق المثال التالى الذى يوضح أثر الصراع النفسى على المستوى الرياضى للاعب:

عمر (١٤ سنة) أحرز فى مباريات الفصول فى مدرسته رقماً طيباً فى ١٠٠م مما حدا بمدرس التربية الرياضية بالمدرسة إلى الاهتمام به لرفع مستواه وإظهار مواهبه وتقديم كل التسهيلات اللازمة لتدريبه مما ساعد على الارتقاء بمستواه - ولكن (عمر) كان يشعر فى قرارة نفسه بالغيرة من لاعبى كرة القدم بالمدرسة وكان يعتقد أن لعبة كرة القدم بجانب الشهرة التى يكتسبها الفرد أسهل فى الوصول إلى التفوق والنجاح وأقل فى درجة الإجهاد من ألعاب القوى. وأخيراً انتهى إلى قرار بترك ألعاب القوى والتدريب مع فريق كرة القدم - ولم يثمر التمرين مع فريق كرة القدم إلى ما يبتغيه من نجاح، وأخذ يشك فى قدرته على مواصلة التدريب فى تلك اللعبة، ولكنه فى نفس الوقت لا يريد أن يعود لممارسة ألعاب القوى نظراً لما تتطلبه من مجهود عنيف ولخوفه من مفاتحة مشرف فريق ألعاب القوى فى العودة للفريق وخصوصاً بعد أن فاته الكثير من التدريبات وتمكن أقرانه من تحسين مستواهم وأصبحوا فى مستوى أحسن منه. وأدى به الأمر إلى ترك لعبة كرة القدم وحاول أن ينضم إلى فريق كرة اليد بعد ذلك ثم بعد مدة أقلع عن تلك اللعبة وحاول أن يمارس لعبة تنس الطاولة ولكنه أيضاً لم يستطع أن يحرز تقدماً ملحوظاً.

وفى هذا المثال نجد بوضوح أن (عمرا) قد انتابه صراع بين ممارسته للعبتين. ففى البداية كانت ألعاب القوى حافزاً أو هدفاً إيجابياً لأنها كانت مرتبطة بالتطلع للفوز والنجاح، ولكن نظراً لارتباط تلك اللعبة ببذل الجهد الشاق فقد تولد عن

ذلك حافز سلبى، واعتقد (عمر) أن بإمكانه سهولة التفوق فى لعبة كرة القدم. ولكن بعد أن ذاق مرارة الفشل فى تلك اللعبة وعجز عن الوصول إلى التفوق فيها - شكّل ذلك لديه صراعاً إحجامياً نتج عن معرفته لإجهاد التدريب فى ألعاب القوى ولفشله فى التفوق فى لعبة كرة القدم ولخوفه من معاودة التدريب فى ألعاب القوى لفوات الفرصة ولتحسن مستوى زملائه. وأخيراً وجد (عمر) الحل فى تركه لألعاب القوى وكرة القدم وبحثه عن هدف جانبى - احتياطى - أقل جاذبية وأدى به ذلك إلى محاولة ممارسة كرة اليد وتنس الطاولة.

وهكذا نجد أن هذه الخامة الطيبة التى كانت تبشر بمستقبل زاهر قد تمكن منها الصراع النفسى وحولها إلى لا شىء.

وحياة الفرد مليئة بالمواقف التى تؤدى إلى الصراع. وللصراع النفسى نتائجه التى تظهر بصورة مباشرة، ومنها ما قد لا يظهر إلا بعد فترة من الزمن. ومن أهم النتائج المباشرة للصراع النفسى ما يلى:

٨/ ٣/ ١- التوتر وعدم الاستقرار:

يؤدى الصراع النفسى إلى إيجاد حالة من التوتر يصعب معها الفرد الرياضى أن يستقر على رأى، أو أن يستقر فى مكان واحد. فنجده متردداً متنقلاً من مكان لآخر وكأنه يدور حول نفسه. وقد يقوم بحركات عصبية تكشف عن مدى توتره وعدم استقراره.

٨/ ٣/ ٢- العدوان:

يعتبر العدوان من النتائج المباشرة للصراع النفسى. فالفرد فى سعيه لتحقيق هدف من أهدافه قد ينزع إلى العدوان إذا ما قام عائق فى سبيل تحقيقه لهذا الهدف.

وقد يتخذ العدوان صورة الطرق البدائية كاستعمال القوة البدنية مثلاً، أو اتخاذ صورة أخرى فى شكل سب أو هجاء أو نميمة. كما قد يكون العدوان مباشراً على الشىء أو الفرد المسبب للصراع، فإذا عجز الفرد عن العدوان المباشر على المصدر الأصلى خوفاً من العقاب، تحول بعدوانه نحو فرد أو شىء آخر بينه وبين المصدر الأصلى وجه شبه.

٨/ ٣/ ٣ - عدم المبالاة:

تحمل عدم المبالاة فى طياتها البلادة العاطفية. ويرجع السبب فى ذلك إلى أن الصراع الدائم يؤدى إلى فقدان الأمل وبالتالى إلى البلادة العاطفية ومحاولة كبت اللاعب لشعوره فيبدو فى مظهر عدم المبالاة.

٨/ ٣/ ٤ - أحلام اليقظة:

عندما لا نستطيع التخلص من الصراع فإننا نلجأ إلى عالم الخيال لنحاول فيه تحقيق ما عزّ علينا تحقيقه فى عالم الواقع. وتكمن خطورة ذلك فى انسياق اللاعب نحو الخيال والأحلام والتمنى وابتعاده تدريجياً عن عالم الواقع.

٨/ ٣/ ٥ - الجمود:

وجمود السلوك من النتائج التى قد يؤدى إليها الصراع، ونعنى به النزعة إلى القيام بسلوك عشوائى جامد وعلى وتيرة واحدة دون محاولة تغييره بالرغم من عدم تحقيقه للهدف. فعلى سبيل المثال نجد أن اللاعب الرياضى الذى يتملكه الصراع النفسى يقوم بتكرار سلوك معين فى أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية دون أدنى تغيير بالرغم من الخطأ الواضح الذى يتميز به هذا السلوك.

بالإضافة إلى النتائج المباشرة السابقة للصراع النفسى يؤدى فشل الفرد فى التغلب على الصراع بينه وبين نفسه إلى التصور الخاطىء لمستوى قدراته وينتابه الإحساس بالحزن ويميل إلى التشاؤم وتقترن أعماله اليومية العادية بالمتاعب والصعاب وتحتاج إلى جهود وقوى إضافية.

ويقرر اللاعب الرياضى الذى يقع بين براثن الصراع النفسى فقده القدرة على التركيز وضعف الإرادة، كما يفسر المجهود البدنى فى التدريبات أو المنافسات الرياضية بأنه إجهاد ومشقة وعبء غير سار. كما يحس بالإعياء والتعب ويفتقد التحمل والصبر والاستعداد لبذل الجهد والكفاح مما يؤثر بصورة واضحة فى قدراته ومستواه.

وفى بعض الأحيان يحاول اللاعب الرياضى القيام بالعديد من المحاولات الإيجابية لحل هذا الصراع. فإذا تعذر عليه وفشلت محاولاته ظل الفرد فى حالة

صراع ويلجأ إلى طرق وأساليب أخرى سلبية تعرف «بالعمليات الدفاعية» (الحيل الدفاعية). لأنها تسعى إلى محاولة حماية الفرد من تعرضه للتوتر والقلق.

والعمليات الدفاعية لا تستهدف إنهاء الصراع النفسى أو حل الأزمة النفسية التى يعانيها ولكنها تهدف بالدرجة الأولى إلى محاولة تخليص الفرد مؤقتاً مما يعانيه من توتر وخوف وقلق، وتسهم بإمداده بشىء من الراحة الوقتية.

والعمليات الدفاعية ما هى إلا عمليات «لا شعورية» يقوم بها الفرد دون تفكير أو روية ولا يمكن لإرادة الفرد أن تتحكم فيها.

٤/٨ - التوجيه التربوى - النفسى فى حالات الصراع:

إن التوجيه التربوى – النفسى فى حالات الصراع بالنسبة للاعب الرياضى تعتبر من صميم عمل الأخصائى النفسى التربوى الرياضى. ونظراً لعدم توافر مثل هؤلاء الأخصائيين للعمل مع الفرق الرياضية أو اللاعبين الرياضيين فى معظم الدول النامية – ومن بينها للأسف مصر حتى الآن – فلا مفر من أن تقع هذه المسئولية على عاتق المدرب الرياضى وخاصة بالنسبة لحالات الصراع غير الحادة نظراً لأن حالات الصراع الحادة أو المرضية ينبغى عرضها على أخصائى نفسى رياضى مؤهل للتوجيه والإرشاد فى مثل هذه الحالات.

وفى ضوء ذلك ينبغى على المدرب الرياضى التعرف على خطوات التوجيه التربوى – النفسى فى مثل هذه الحالات وأن يحاول جاهداً فى حدود إمكاناته وقدراته مساعدة اللاعب فى مواجهة بعض حالات الصراع غير الحادة التى يمكن أن تدخل فى مجال عمله.

ويمكن تلخيص هذه الخطوات فى المراحل التالية:

*** مرحلة تفريغ الانفعالات المكبوتة:**

إن أول خطوة ينبغى القيام بها هى محاولة تهيئة الفرص السانحة التى يستطيع المدرب الرياضى من خلالها التحدث مع اللاعب الرياضى الذى يعانى من ضغوط الصراع النفسى حتى تتاح للعب فرصة التعبير بحرية وتلقائية عن مشكلته التى يعانى منها وحتى يقوم بتفريغ انفعالاته المكبوتة فى داخله. وتبدو مظاهر هذا

التفريغ الإنفعالى فى مصارحة اللاعب الرياضى للمدرب بكل ما يعتمل فى نفسه من خبرات واعترافه له بكل ما يؤلمه ويضايقه.

ويجب علينا مراعاة أن اللاعب الرياضى لن يبوح بمشكلته للمدرب إلا إذا اطمأن إليه ووثق فيه، وأحس فى قرارة نفسه بحبه واحترامه وبقدرته على مساعدته.

*** مرحلة الاستبصار:**

والخطوة الثانية فى عملية التوجيه التربوى - النفسى هى مرحلة «الاستبصار». ويقصد بها مساعدة اللاعب الرياضى على أن يفهم مشكلته، ويفهم نواحى القوة والضعف فيه. والعوامل المسببة للصراع.

ويقوم المدرب الرياضى فى هذه المرحلة بإسداء النصح وتقديم المعونة ومحاولة إيجاد المخرج الصحيح لحالة اللاعب. إذ يمكن خلق أو تقوية دوافع وحوافز معينة مما يساعده على المفاضلة والاختيار.

ويتوقف مدى ما يصل إليه اللاعب من استبصار لحالته على نوع الاضطراب الذى يعانى منه أو المشكلة التى تجابهه. فقد يقتصر على مجرد معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته بالنسبة لموقف معين أو بالنسبة لمشكلة خاصة وقد يكون الاستبصار أعمق من ذلك فيشمل تغيير نمط حياة الفرد كله وفى هذه الحالة يقوم المدرب الرياضى بعرض حالة اللاعب على أخصائى نفسى رياضى مؤهل.

*** مرحلة المقاومة:**

إن التجاء اللاعب الرياضى للمدرب لمحاولة مساعدته فى إيجاد حل عملى لمشكلته مما يدل على عجزه عن الاستبصار وإدراك الأسباب الحقيقية لمشكلته، وأن لديه من الانفعالات المكبوتة التى يعجز عن تفريغها.

وقد تبدو من اللاعب أثناء عملية التوجيه نزعة نحو المقاومة كعدم الاستعداد للمعاونة، أو الصمت والعجز عن التعبير أو الهرب من مجابهة الموقف كالهرب من مقابلة المدرب بصورة منفردة مثلاً.

ويجب على المدرب الرياضى النظر إلى مثل هذا السلوك على أنه سلوك لا

شعورى ولا إرادى ويحدث غالباً فى مثل هذه المواقف. ولذا ينبغى أن يتحلى المدرب الرياضى بالصبر وأن يعمل جاهداً على توطيد العلاقة بينه وبين اللاعب الرياضى. ومحاولة إيجاد التجاوب بينهما بما يسمح بالحد من شدة هذه المقاومة.

ويبدو أثر انتهاء مقاومة اللاعب الرياضى واكتساب الاستبصار فى محاولاته الإيجابية لمجابهة نفسه ومجابهة المواقف عقلياً وعاطفياً وسلوكياً، ومحاولته تغيير وتعديل سلوكه بصورة تسهم فى قدرته على حل مشكلته.

*** مرحلة النضج والاستقلال:**

إن المراحل السابقة ما هى إلا خطوات تدريجية تهدف فى نهاية الأمر إلى مساعدة اللاعب الرياضى على التغلب على مشاكله وحلها بنفسه - أى محاولة إحياء إرادة اللاعب الرياضى لمجابهة مشاكله والتغلب على العوامل التى تعوق تكيفه، فكأننا بذلك نقوى لدى الفرد سمات النضج والاستقلال حتى يمكن مجابهة مشكلته وحل ما يصادفه من مشاكل بنفسه دون اعتماده بصورة تامة على المدرب الرياضى فبذلك يستطيع اللاعب الرياضى أن يصل إلى مرحلة من النضج تساعده على التكيف والاستقلال بذاته.

وهناك بعض الحالات التى تتطلب من المدرب الرياضى المساعدة الإيجابية للاعب عن طريق الاتصال بالمصدر الرئيسى للصراع. ففى مثال الملاكم الذى أوردناه فى البداية يصبح فى الإمكان مناقشة الوالدين ومحاولة إقناعهما بمزايا لعبة الملاكمة وأن معارضتهما لرغبات الابن ليس من المصلحة فى شىء كما يعتقدون، ولكنها تؤثر تأثيراً سيئاً على الابن وبذلك يمكن إلغاء الحافز السلبى عند الابن ويصبح الميل تجاه رياضة الملاكمة هو الدافع السائد الذى لا تنازعه صراعات داخلية.

وينبغى على المدرب الرياضى مراعاة أنه فى حالات الصراع التى تنتاب اللاعب سواء ما كان منها مرتبطاً بالنشاط الرياضى أو خارجاً عن نطاقه فإنه يمكن الوقاية منها والتغلب عليها عندما يهتم المدرب الرياضى بشخصية اللاعب من جميع النواحى ويهتم بمشاكله الخارجية وألا يقصر نطاق اهتماماته بالنواحى الرياضية فقط.

الفصل السابع

دافعية الإنجاز الرياضي

١/ مفهوم دافعية الإنجاز

٢/ سلوك الإنجاز

٣/ الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية

٤/ نظريات ونماذج دافعية الإنجاز

٥/ وضع الأهداف كوسيلة فاعلة لدافعية الإنجاز

١ - مفهوم دافعية الإنجاز

تعتبر كتابات «هنرى ميوراى Murray» من الكتابات الباكرة فى دافعية الإنجاز والتى قدمها فى كتابه «استكشافات فى الشخصية Explorations in personality» (١٩٣٨) ضمن قائمة كبيرة من الحاجات.

وأشار هول Hall ولندزى Lindzey (١٩٥٧) إلى أن دافعية الإنجاز (أو الحاجة للإنجاز) يقصد بها طبقاً لمفهوم «ميوراى» تحقيق شىء صعب والتحكم فى الموضوعات المادية (الفيزيقية) أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية والتغلب على العقبات وتحقيق مستوى مرتفع والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة.

وفى إطار التحديد السابق يمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على أنها تمثل السعى والكفاح نحو مستوى معين من الامتياز والتفوق. كما أن هدف الإنجاز يتحدد على أنه إما التنافس مع معيار أو مستوى معين للامتياز أو التنافس مع آخرين أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعى والكفاح نحو إنجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة فى أداء ما يتميز بالصعوبة.

وفى ضوء ما تقدم يمكن تعريف «دافعية الإنجاز Achievement motivation» بصفة عامة بأنها استعداد الفرد للتنافس فى موقف ما من مواقف الإنجاز فى ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة فى الكفاح والنضال للتفوق فى مواقف الإنجاز والتى ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة.

وفى المجال الرياضى يمكن اعتبار أن موقف المنافسة الرياضية من بين أهم

مواقف الإنجاز الرياضى ويعتبر بمثابة «موقف إنجاز نوعى أو خاص Sport specific achievement situation» . ولذا يرى بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى استخدام مصطلح «التنافسية Competitiveness» للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضى.

وبذلك يمكن تعريف «دافعية الإنجاز الرياضى Sport achievement motivation» أو التنافسية بأنها استعداد اللاعب الرياضى لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز فى ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة فى الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز فى مواقف المنافسة الرياضية.

وفى دورة أتلانتا الأوليمبية (١٩٩٦) جسد الملاكم «بايا وولفجرام» من «جزيرة تونجا» هذا المعنى ففى الدور قبل النهائى وأثناء مباراته مع النيجيرى «دنكان دوكيوراى» أصيب «وولفجرام» بإصابة فى يده ورغم ذلك صمد للنهاية وهزم منافسه النيجيرى وصعد للمباراة النهائية. ولعب أمام الأوكرانى «فلاديمير كليتشكو» على بطولة وزن فوق ٩١ كجم وكاد يحرز الميدالية الذهبية ولكن إصابة يده كانت عقبة فى طريقه وفاز بالميدالية الفضية وهى أول ميدالية أوليمبية فى تاريخ «جزيرة تونجا» والتى لا يزيد تعداد سكانها عن ٩٦ ألف نسمة وهى جزيرة صغيرة تقع فى المحيط الهادى.

وقال «وولفجرام» عقب المباراة: كنت مستعداً لتحمل أية آلام من أجل الفوز ومن أجل بلدى الذى ينتظر الانتصار.

وهكذا نجد أنه مهما قدمت الدولة - أية دولة - الدعم إلى الرياضة وأنفقت عليها وجعلتها جزءاً أساسياً من حياة المواطن اليومية ومهما كان مستوى الإعداد والتخطيط.. فإنه تبقى إرادة الفرد ودافعية الفرد نحو الإنجاز وحرصه على الفوز والنجاح نقطة الفصل فى التفوق... فلولا إرادة «وولفجرام» ودافع النجاح ما كان أحرز تلك الميدالية.

٢ - سلوك الإنجاز

هناك بعض الجوانب العامة التى يتميز بها سلوك الإنجاز ومن بين أهم هذه الجوانب ما يلى:

* الاختيار Choice
* الشدة Intensity
* المثابرة Presistence

٢/ ١ - اختيار السلوك:

يقصد بالاختيار فى سلوك الإنجاز قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك معين من بين مجموعة من الاختيارات والتساؤل هنا لماذا يختار فرد ما ممارسة الملاكمة فى حين يختار فرد آخر رياضةالسباحة، ويختار فرد ثالث رفع الأثقال؟ ويفترض أن هذا الاختيار يتحدد عن طريق توقع الفرد للنجاح فى نوع النشاط الرياضى الذى يختاره للممارسة الإيجابية.

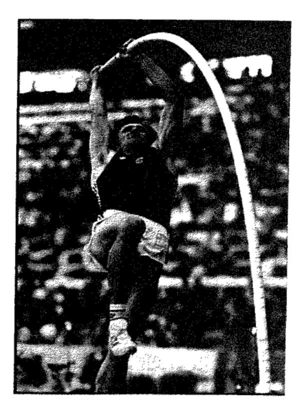
فكأن الاختيار يتحدد عن طريق توقعات الأداء والقيمة التى يدركها الفرد والمرتبطة بهذا الاختيار وذلك على افتراض تفسير الفرد لقدراته واستعداداته وكفاءته وإمكانية التفوق أو النجاح كما يدركها بنفسه.

٢/ ٢ - شدة السلوك:

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك، أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك. والتساؤل هنا لماذا يقوم الرباع فى رياضة رفع الأثقال بمزاولة التدريبات البدنية مرتفعة الشدة والتدريب بأحجام عالية من الأثقال؟ أو لماذا يقوم متسابق «الماراثون» بالتدريب على الجرى لساعات طوال، فى حين أن البعض الآخر لا يقوى على مثل هذه الأنواع من التدريبات ويفضل التدريب بأحمال منخفضة الشدة والحجم؟



دافعية الإنجاز الرياضى...
التى جعلت «كريستين أوتو Otto»
(المانيا الديمقراطية - سابقاً) تفوز
بعدد ٦ ميداليات ذهبية فى السباحة
فى دورة سول الأوليمبية (١٩٨٨)



دافعية الإنجاز الرياضى...
«سيرجى بوبكا Bubka »
(أوكرانيا) صاحب أفضل إنجاز
عالمى وأوليمبى فى القفز بالزانة.

ويلاحظ فى الرياضة أن هناك اعترافاً وتقديراً للاعب الذى يبذل المزيد من شدة الجهد فى التدريب أو المنافسات الرياضية. وفى ضوء ذلك يفترض أن هذا اللاعب يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز.

فعلى سبيل المثال أشارت دودا Duda (١٩٨٨) إلى أن اللاعب الذى يتميز بدافعية إنجاز عالية يميل إلى مزاولة التدريب الرياضى الذى يتميز بالشدة العالية والحجم المرتفع، كما يستمر فى التدريب حتى بعد انتهاء الفترة التدريبية الواحدة.

٢/٣ - المثابرة على السلوك:

يقصد بالمثابرة على السلوك مدى الفترة الى يمكن فيها استمرار أو دوام السلوك، وعما إذا كان السلوك يستمر لفترات طويلة أو متوسطة أو قصيرة، أم يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف.

والتساؤل هنا: لماذا يقوم لاعب بالتدريب المتواصل ستة أيام فى الأسبوع ولأكثر من فترة تدريبية فى اليوم الواحد طوال العام، فى حين يكتفى لاعب آخر بالتدريب لما لا يزيد عن ثلاثة مرات أسبوعياً؟ أو لماذا يستمر لاعب فى التدريب والاشتراك فى المنافسات حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية، فى حين يسقط لاعب آخر فى منتصف الطريق ويتقاعد مبكراً، أو قد لا يصل إلى مستوى الدرجة الثانية؟

فكأن المثابرة على السلوك تعنى استمرارية اللاعب فى الممارسة الرياضية وانجذابه نحو الاشتراك فى التدريب والمنافسات لتحقيق أفضل مستوى ممكن، فى حين أن الافتقار إلى المثابرة على السلوك تؤدى فى النهاية إلى ابتعاد اللاعب عن الممارسة أو عدم تحقيق النجاح.

٣ - الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية

تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية فى نظام الدافعية للاعب الرياضى. ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذى يتميز بدافعية عالية للإنجاز ما يلى:

- يهتم بالامتياز والتفوق من أجل التفوق أو الامتياز ذاته، وليس من أجل ما يمكن أن يترتب عليه من مكافآت أو فوائد أو مكاسب خارجية.

- يهتم بالإنجاز فى ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه، إذ لا يتأثر بأية مستويات أو معايير يضعها غيره.

- يميل إلى المواقف التى يستطيع التحكم فيها بنفسه، ويقصد بذلك تلك المواقف التى يتحمل فيها مسئولية سلوكه ونشاطه وأدائه.

- يضع لنفسه أهدافاً مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة ومثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.

- يملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس.

- ينجذب نحو المهام التى تتميز بالصعوبة المعتدلة (أى التى لا تتميز بالصعوبة البالغة) والتى لا تنطوى على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح.

- يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذى يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.

- يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه فى مواقف الإنجاز.

- يفضل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة ومستوى الأداء وليس على أساس محك الصداقة والزمالة.

- يميل إلى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة بالآخرين والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.

- يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته واستطاعاته.

٤ - نظريات ونماذج دافعية الإنجاز

منذ الخمسينات من هذا القرن ظهرت إلى حيز الوجود بعض النظريات والنماذج أو الافتراضات فى مراجع علم النفس لمحاولة دراسة دافعية الإنجاز ومحاولة تفسير دافعية الفرد فى مواقف الإنجاز المختلفة وخاصة فى المواقف الأكاديمية أو التعليمية أو المهنية وكذلك التعرف على التوجهات التى تكمن وراء سلوك الإنجاز .

وقد حاول بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى اقتباس وتطويع بعض جوانب هذه النظريات أو النماذج أو الافتراضات لمحاولة تطبيقها فى المجال الرياضى .

وفيما يلى عرض النظريات والنماذج والافتراضات التالية فى مجال دافعية الإنجاز مع محاولة بيان مدى إسهامها فى مجال دافعية الإنجاز الرياضى أو التنافسية .

* نظرية حاجة الإنجاز Need Achievement Theory
* النظريات المعرفية الاجتماعية Social cognitive Theories

٤/ ١ - نظرية حاجة الإنجاز :

نظرية حاجة الإنجاز «ماكليلاند - أتكنسون McClelland -Atkinson » (١٩٦١ ، ١٩٧٤) تم تقديمها فى الأصل للتطبيق فى المجال التعليمى وخاصة بالنسبة للإنجاز المعرفى وصادفت القبول لدى بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى فى الستينات والسبعينات من هذا القرن وحاولوا اقتباسها والإفادة منها فى المجال الرياضى وخاصة فى مجال الدافعية للرياضيين .

وهذه النظرية تشير إلى أن دافعية الإنجاز تعتبر بمثابة استعداد الفرد للاقبال أو الإحجام بالنسبة لموقف ما من مواقف الإنجاز ، وهى المواقف التى يتوقع فيها الفرد أن أدائه سوف يتم تقييمه .

ومن بين هذه المواقف فى الحياة العامة مواقف الامتحانات النظرية أو العملية أو الشفهية فى المجال التعليمى أو الأكاديمى أو المقابلات الشخصية للاختبار

لوظائف معينة. أما فى المجال الرياضى فيمكن اعتبار موقف المنافسة الرياضية من أهم مواقف الإنجاز.

فكأن نظرية «حاجة الإنجاز» فى مجال دافعية الإنجاز فى الرياضة تشير إلى استعداد اللاعب للإقبال أو الإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضى وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية، كما يدخل فى نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب فى التفوق والتميز.

وهذه النظرية يمكن صياغتها فى إطار المحددات التالية :

- العوامل أو الدوافع الشخصية.
- العوامل الموقفية.
- النتائج المتوقعة (التوقعات).
- المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز (سلوك الإنجاز).

ولكى يمكن فهم هذه المحددات ينبغى التعرف على التكوينات التى تستخدمها هذه النظرية والتى يمكن تلخيصها فى الجدول رقم (٣).

جدول (٣)

التكوينات المستخدمة فى نظرية حاجة الإنجاز

التكوينات	الرمز المستخدم فى النظرية الأصلية	الرمز المستخدم فى المؤلف الحالى
* دافع إنجاز النجاح	Ms	د ن
* دافع تجنب الفشل	Maf	د ف
* الاحتمال المدرك للنجاح	Ps	ا ن
* الاحتمال المدرك للفشل	Pf	ا ف
* قيمة العائد من النجاح	Is	ق ن
* قيمة العائد من الفشل	If	ق ف
* الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالانجاز	Ts	م ن
* الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز	Taf	م ف
* المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز	Tr	م هـ

٤/ ١/ ١- العوامل الشخصية:

أشارت نظرية حاجة الإنجاز إلى أن كل فرد لديه استعدادين شخصيين مستقلين ويمكن اعتبارهما بمثابة سمات شخصية ويمثلان الفروق فى الدافعية فى مواقف الإنجاز وهما:

*** دافع إنجاز النجاح (د ن): Motive to achieve success**

ويعتقد أنه يمثل الدافعية الداخلية للفرد للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالى الإحساس والشعور بالرضا والسعادة.

*** دافع تجنب الفشل (د ف): Motive to avoid failure**

وهو تكوين نفسى يرتبط بالخوف من الفشل Fear of failure الذى يتمثل فى الاهتمام المعرفى بعواقب أو نتائج الفشل فى الأداء والوعى الشعورى بانفعالات غير سارة مما يسهم فى محاولة تجنب أو تحاشى مواقف الإنجاز.

وتؤكد نظرية حاجة الإنجاز على أن هذين الاستعدادين (دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل) موجودان لدى كل فرد ولكن بدرجات مختلفة. ومن ناحية أخرى فإن هذين الاستعدادين مستقل كل منهما عن الآخر (أى لا يوجد ارتباط بينهما - بمعنى أن معرفة درجة امتلاك الشخص لأحدهما لا تعطى أية دلائل عن الدرجة التى يمتلكها الشخص عن الاستعداد الآخر)، إذ قد يمتلك الشخص درجة عالية من الدافع لإنجاز النجاح وفى نفس الوقت قد يمتلك درجة عالية أو متوسطة أو منخفضة من دافع تجنب الفشل.

وينبغى ملاحظة أن دافع إنجاز النجاح كان يتم قياسه فى الأصل باستخدام بعض الاختبارات الإسقاطية مثل اختبار تفهم الموضوع (TAT) وكذلك بعض الاختبارات الإسقاطية الأخرى. كما أن دافع تجنب الفشل كان يتم قياسه باستخدام بعض اختبارات القلق مثل اختبار «ماندلر» و«ساراسون» للقلق واختبار القلق الصريح «لتايلور». أما فى الوقت الحالى فإنه توجد عدة اختبارات نوعية خاصة بالمجال الرياضى لقياس دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

ونظراً لأن هذين المتغيرين يتم قياسهما بمقياسين مختلفين لذا ينبغى الحذر من إجراء المقارنة بين الأفراد فى ضوء الدرجات الخام لنتائج تطبيق هذين المقياسين المختلفين لأنها تعتبر نتائج مضللة. ولكن ينبغى عند محاولة المقارنة بين الأفراد فى نتائج هذين المقياسين ضرورة تحويل الدرجات الخام لنتائج تطبيق المقياسين إلى الدرجات المعيارية (ذ) Z-Scores بالنسبة للمجموعة التى تم تطبيق المقياسين عليها حتى يمكن بذلك إجراء عملية المقارنة بين القوة النسبية لهذين المتغيرين بالنسبة لأى فرد من المجموعة.

٤/ ١/ ٢ - العوامل الموقفية :

أشارت نظرية حاجة الإنجاز إلى أن العوامل الموقفية تتضمن ما يلى :

*** الاحتمال المدرك للنجاح (أ ن) : Perceived probability for Success**

ويقصد بذلك تقدير أو حكم أو إدراك الشخص بأن أدائه سوف يكون ناجحاً بنسبة معينة.

*** الاحتمال المدرك للفشل (أف) : Perceived probability of failure**

ويقصد بذلك تقدير أو حكم أو إدراك الشخص بأن أدائه سوف لا يكون ناجحاً بنسبة معينة.

ونسب الاحتمالات المدركة سواء للنجاح أو الفشل تتراوح ما بين (صفر) أى عدم وجود احتمال على الإطلاق، وواحد صحيح أى الاحتمال المؤكد.

*** قيمة العائد من النجاح (ق ن) : Incentive value of success**

ويقصد به قيمة المكافأة (المادية أو المعنوية) أو الرضا المدرك المرتبط بالنتيجة التى يعتبرها الفرد ناجحة.

*** قيمة العائد من الفشل (ق ف) : Incentive value of failure**

ويقصد بذلك قيمة عدم الرضا المدرك أو الحزن المرتبط بالنتيجة التى يعتبرها الفرد فاشلة (وهى قيمة سلبية دائماً).

وتشير نظرية حاجة الإنجاز إلى أن هناك علاقة متبادلة بين هذه العوامل الموقفية. فعلى سبيل المثال عندما يتنافس ملاكم مغمور مع ملاكم عالمى فإن

الاحتمال المدرك للنجاح للاعب المغمور يبدو ضئيلاً للغاية، فى حين أن قيمة العائد من النجاح (فى حالة حدوثه) تبدو عالية جداً. وعلى العكس من ذلك فإن الاحتمال المدرك للنجاح للاعب العالمى يبدو عالياً جداً، فى حين أن قيمة العائد من النجاح (لاحتمال حدوثه بدرجة كبيرة جدًا) تبدو منخفضة للغاية.

٤/ ١/ ٣ - النتائج المتوقعة :

فى ضوء افتراضات نظرية حاجة الإنجاز فإن هناك إمكانية تحقيق بعض النتائج المتوقعة فى إطار التفاعل بين العوامل الشخصية والعوامل الموقفية السابق ذكرها. ومن بين أهمها ما يلى:

*** الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز (م ن) :**

Tendency to approach an achievement - oriented goal

*** الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز (م ف) :**

Tendency to avoid an achievement - oriented goal

٤/ ١/ ٣/ ١ - الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز (م ن) :

يقصد بذلك الدافعية العامة للفرد أو استعداده أو نزعته للاشتراك فى مهام أو أداءات مرتبطة بالإنجاز. ويمكن التوصل إلى هذه النتيجة عن طريق ضرب المتغيرات الثلاثة التالية طبقاً للمعادلة رقم (١):

معادلة رقم (١):

الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز (م ن) =

دافع إنجاز النجاح (دن) × الاحتمال المدرك للنجاح (ان)× قيمة العائد من النجاح (ق ن)

أى : م ن = د ن × ا ن × ق ن

ونظراً لأن دافع إنجاز النجاح يعتبر بمثابة استعداد فطرى أو دافعية داخلية لدى الفرد فإن تأثيره يكون ثابتاً خلال جميع مواقف الإنجاز، فى حين أن كل من الاحتمال المدرك للنجاح وقيمة العائد من النجاح يرتبطان بالصبغة الموقفية

وبالتالى يعتريهما التغير من موقف لآخر - أى أنه إذا كان الاحتمال المدرك للنجاح عالياً فإن قيمة العائد من النجاح تكون منخفضة والعكس صحيح وذلك فى ضوء المعادلة التالية رقم (٢):

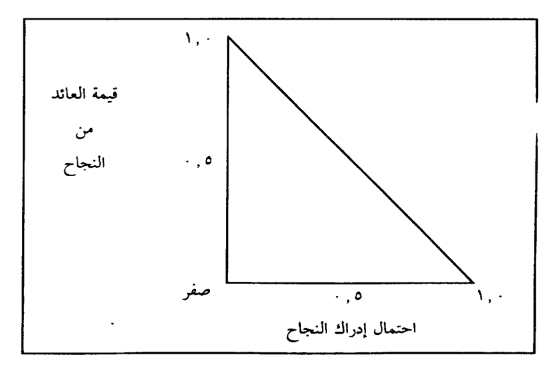
معادلة رقم (٢):

قيمة العائد من النجاح (ق ن) = ١ - الاحتمال المدرك للنجاح (ا ن).

ق ن = ١ - ا ن

فعلى سبيل المثال إذا كان احتمال إدراك النجاح ا ن)= ٥, ٠ فى ضوء تطبيق المعادلة رقم (٢) تكون قيمة العائد من النجاح = ٥, ٠ كما فى الشكل رقم (٢٧).

شكل رقم (٢٧)
يوضح انخفاض قيمة العائد من النجاح
كلما كان احتمال إدراك النجاح عالياً
عن أتكنسون Atkinson (١٩٦٤)



وفى ضوء المعادلتين السابقتين رقم (١) ورقم (٢) فإن نظرية حاجة الإنجاز تشير إلى إمكانية التنبؤ بنوعية المواقف الإنجازية المفضلة لدى الفرد المميز بالدافعية العالية لإنجاز النجاح مقابل الفرد المميز بالدافعية المنخفضة لإنجاز النجاح والتى تعبر عنها قيمة الميل للاقتراب من هدف مرتبط **بالإنجاز (م ن)** وفيما يلى مثالاً يوضح ذلك فى ضوء الافتراضات التالية كما أشار إليها البرت كارون Carron (١٩٩٠).

- درجة الفرد المميز بالدافعية العالية لإنجاز النجاح = ٨
- درجة الفرد المميز بالدافعية المنخفضة لإنجاز النجاح = ٢
- الاحتمالات المدركة للنجاح (ا ن) تتراوح ما بين التأكد شبه المطلق للنجاح (أى احتمال حوالى ٩ , ٠) إلى الاحتمال شبه المطلق للفشل (أى حوالى ١ , ٠).

وعلى ذلك يمكن إيجاد قيمة الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز لدى مرتفعي ومنخفضى الدافع لإنجاز النجاح كما يتضح من الجدول رقم (٤).

جدول (٤)

قيمة الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز لدى مرتفعي ومنخفضى الدافع لإنجاز النجاح (عن كارون ١٩٩٠)

درجة الفرد المميز بالدافعية العالية لإنجاز النجاح = ٨ د ن × ا ن × ق ن = م ن	درجة الفرد المميز بالدافعية المنخفضة لإنجاز النجاح = ٢ د ن × ا ن × ق ن = م ن
٨ × ,١ × ,٩ = ,٧٢	٢ × ,١ × ,٩ = ,١٨
٨ × ,٣ × ,٧ = ١,٦٨	٢ × ,٣ × ,٧ = ,٤٢
٨ × ,٥ × ,٥ = ٢,٠٠	٢ × ,٥ × ,٥ = ,٥٠
٨ × ,٧ × ,٣ = ١,٦٨	٢ × ,٧ × ,٣ = ,٤٢
٨ × ,٩ × ,١ = ,٧٢	٢ × ,٩ × ,١ = ,١٨

ويلاحظ من الجدول السابق رقم (٤) ما يلى :

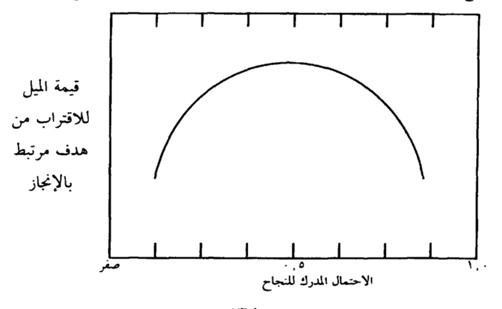
* كلما كانت درجة الدافع لإنجاز النجاح مرتفعة كلما زادت قيمة الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز.

* الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز سواء لدى الفرد المميز بدرجة عالية من دافع إنجاز النجاح أو الفرد المميز بدرجة منخفضة من دافع إنجاز النجاح يكون أكبر ما يمكن عندما يكون الاحتمال المدرك للنجاح متوسطاً (أى حوالى ٥٠٪) والتى تبلغ قيمته (٢,٠٠) لدى الفرد المميز بالدافعية العالية لإنجاز النجاح، (٥,) لدى الفرد المميز بدافعية منخفضة لإنجاز النجاح كما فى الجدول رقم (٤) والشكل رقم (٢٨).

وفى ضوء النتائج السابقة أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى (واينبرج وجولد ١٩٩٥) إلى أن موقف الاحتمال المدرك للنجاح الذى يمثل ٥٠٪ نجاحاً، ٥٠٪ فشلاً - أى المواقف التى تتطلب التحدى والتى يمكن مواجهتها - تعتبر بمثابة المواقف التى يمكن أن تؤدى إلى أفضل النتائج بالنسبة للاعب الذى يتميز بدرجة عالية من الدافع لإنجاز النجاح.

شكل رقم (٢٨)

يوضح زيادة قيمة الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز كلما كان الاحتمال المدرك للنجاح متوسطا = ٥,



٤/ ١/ ٣/ ٢/ - الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز :

نظراً لأن مواقف الإنجاز قد تثير الدافعية للاقتراب أو لأداء نشاط ما والتى سبق التعبير عنها بأنها الميل أو النزعة للاقتراب نحو هدف مرتبط بالإنجاز (م ن)، فإن مواقف الإنجاز قد تثير أيضاً النزعة أو الميل لتجنب هذا النشاط والذى تعبر عنه نظرية حاجة الإنجاز بمصطلح الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز (م ف) والذى يقصد به الاستعداد أو النزعة لتجنب أو التأخر فى الاشتراك أو الدخول فى مواقف الإنجاز والذى يعتبر نتاجاً لثلاثة عوامل هى:

- الاستعداد الدافعى لتجنب مهام مرتبطة بالإنجاز (أى الدافع لتجنب أو تفادى الفشل «د ف»).
- الاحتمال المدرك للفشل (ا ف).
- قيمة العائد من الفشل (ق ف).

وذلك طبقاً للمعادلة التالية رقم (٣)

معادلة رقم (٣):

الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز (م ف) =

الدافع لتجنب الفشل (د ف) × الاحتمال المدرك للفشل (ا ف)× قيمة العائد من الفشل (ق ف) أى: م ف = د ف × ا ف × ق ف

ونظراً لأن الدافع لتجنب الفشل - مثله فى ذلك مثل الدافع لإنجاز النجاح - يكون بمثابة استعداد فطرى أو دافعية داخلية لدى الفرد، لذا فإن تأثيره يكون ثابتاً خلال مواقف الإنجاز. أما كل من الاحتمال المدرك للفشل وقيمة العائد من الفشل فإنهما عرضة للتغير من موقف لآخر نظراً لارتباطهما بالعوامل الموقفية. كما أن أحدهما يشكل الجانب العكسى للآخر - أى أنه إذا كان الاحتمال المدرك للفشل عالياً فإن قيمة العائد من الفشل تكون منخفضة والعكس صحيح، وذلك فى ضوء المعادلة التالية رقم (٤).

معادلة رقم (٤):

قيمة العائد من الفشل (ق ف) = - (١ - الاحتمال المدرك للفشل «ا ف»)

أى : ق ف = - (١ - ا ف).

ويلاحظ من المعادلة السابقة رقم (٤) أن قيمة العائد من الفشل (ق ف) تكون سالبة دائماً (-).

وفى إطار المعادلتين السابقتين رقمى (٣)، (٤) فإنه يمكن التنبؤ بنمط المواقف الإنجازية المفضلة لدى الفرد المميز بالدافعية العالية لتجنب الفشل والفرد المميز بالدافعية المنخفضة لتجنب الفشل.

وفيما يلى مثالا يوضح ذلك فى ضوء الافتراضات التالية التى أشار إليها «كارون Carron» (١٩٩٠).

- درجة الفرد المميز بدرجة عالية من دافع تجنب الفشل = ٨
- درجة الفرد المميز بدرجة منخفضة من دافع تجنب الفشل = ٢
- الاحتمال المدرك للفشل يتراوح ما بين التأكد شبه المطلق للفشل (أى احتمال حوالى ٩ ,) إلى الاحتمال شبه المطلق لعدم الفشل أى حوالى ١ ,).

وعلى ذلك يمكن التوصل لقيمة الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز لدى مرتفعى ومنخفضى الدافع لتجنب الفشل كما يتضح من الجدول رقم (٥).

جدول (٥)
قيمة الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز لدى مرتفعى ومنخفضى الدافع لتجنب الفشل (عن كارون ١٩٩٠)

درجة الفرد المميز بالدافعية العالية لتجنب الفشل = ٨ د ف × ا ف × ق ف = م ف	درجة الفرد المميز بالدافعية المنخفضة لتجنب الفشل = ٢ د ف × ا ف × ق ف = م ف
٨ × ١ , × - ٩ , = = - ٧٢ ,	٢ × ١ , × - ٩ , = = - ١٨ ,
٨ × ٣ , × - ٧ , = = - ١,٦٨	٢ × ٣ , × - ٧ , = = - ٤٢ ,
٨ × ٥ , × - ٥ , = = - ٢,٠٠	٢ × ٥ , × - ٥ , = = - ٥٠ ,
٨ × ٧ , × - ٣ , = = - ١,٦٨	٢ × ٧ , × - ٣ , = = - ٤٢ ,
٨ × ٩ , × - ١ , = = - ٧٢ ,	٢ × ٩ , × - ١ , = = - ١٨ ,

ويلاحظ من الجدول السابق رقم (٥) ما يلى:

* الفرد المميز بدرجة عالية من الدافع لتجنب الفشل يكون مدفوعاً بدرجة عالية لتجنب الاشتراك فى مهام إنجازية ذات الصعوبة المتوسطة والتى يكون فيها احتمال النجاح ٥٠٪ واحتمال الفشل ٥٠٪ والتى تبلغ قيمتها (-٢) كما فى الجدول رقم (٥) وذلك على العكس من الفرد المميز بدرجة عالية من الدافع لإنجاز النجاح والتى تبلغ قيمتها (+٢) كما فى الجدول رقم (٤).

ومن ناحية أخرى فإن الميل لتجنب الاشتراك فى مواقف الإنجاز يكون أقل ما يمكن، إما فى حالة عندما يكون الاحتمال المدرك للفشل ضئيلاً للغاية (١ ,) - أى فى حالة الأهداف السهلة جداً والضمان شبه المؤكد لعدم الفشل، أو فى حالة عندما يكون الاحتمال المدرك للفشل مرتفعاً للغاية (٩ ,) - أى فى حالة الأهداف ذات الصعوبة البالغة أو الضمان شبه المؤكد للفشل وتساوى (-٧٢ ,)

وفى ضوء هذه النتائج أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى إلى أن اللاعب الرياضى المميز بدرجة عالية من الدافع لتجنب الفشل يبتعد عن التحديات ويقبل إما على الأداء السهل الذى يشكل درجة منخفضة من احتمال الفشل أو الدخول فى منافسة مع منافسين متواضعى المستوى. ومن ناحية أخرى قد يقبل على التنافس مع منافسين أفضل منه بكثير (أى الإقبال على الأداء الصعب والذى يشكل درجة عالية من احتمال الفشل) لأنه فى حالة هزيمته ممن هم أفضل منه مستوى بكثير فلن يرتبط ذلك بالشعور باللوم أو الضيق أو عدم السعادة نظراً لأنه فى قرارة نفسه لم يتوقع الفوز ونظراً لمعرفته بأن الآخرين لم يتوقعوا له الفوز أيضاً.

٤/ ١/ ٤ - المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز (م هـ):

The Resultant (Net) Achievement Motivation

يقصد بالمحصلة النهائية لدافعية الإنجاز (م هـ) الفرق بين الميل للاقتراب والميل لتجنب مهمة مرتبطة بالإنجاز. ولقد سبقت الإشارة إلى أن كل فرد يمتلك كل من الاستعدادين الشخصيين: دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، وفى ضوء ذلك فإن الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز (م ن) والميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز (م ف) يتواجدان دائماً فى كل موقف من مواقف الإنجاز.

وعلى ذلك يمكن تحديد المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز (م هـ) عن طريق طرح قيمة الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز (م ف) (وهو قيمة سالبة دائماً) من قيمة الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز (م ن) طبقاً للمعادلتين التاليتين رقم (٥)، ورقم (٦) اللتان تؤديان إلى نفس النتائج.

معادلة رقم (٥):

المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز (م هـ) =

قيمة الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز (م ن) + (- قيمة الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز (م ف)

أى م هـ = م ن + (- م ف).

معادلة رقم (٦):

المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز (م هـ) =

(دافع إنجاز النجاح (د ن) - دافع تجنب الفشل (د ف)) (الاحتمال المدرك للنجاح (ا ن) × قيمة العائد من النجاح (ق ن)

أى م هـ = (د ن - د ف) (ا ن × ق ن).

مع ملاحظة عند استخدام المعادلة رقم (٦) مراعاة ما سبق ذكره بالنسبة لاستخدام الدرجات المعيارية (ذ) Z-Scores بدلاً من الدرجات الخام لكل من دافعى إنجاز النجاح وتجنب الفشل.

وفيما يلى مثالاً يوضح قيم المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز لثلاثة لاعبين (أ)، (ب)، (جـ) على النحو التالى:

- اللاعب (أ) يتميز بدرجة عالية من دافع إنجاز النجاح (٨ درجات) وفى نفس الوقت يتميز بدرجة منخفضة من دافع تجنب الفشل (درجتان).

- اللاعب (ب) يتميز بدرجة متوسطة من دافع إنجاز النجاح (٥ درجات) وفى نفس الوقت يتميز بدرجة متوسطة من دافع تجنب الفشل (٤ درجات).

- اللاعب (جـ) يتميز بدرجة منخفضة من دافع انجاز النجاح (درجتان) وفى نفس الوقت يتميز بدرجة عالية من دافع تجنب الفشل (٨ درجات).

جدول رقم (٦)
قيم المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز
للاعبين أ ، ب ، جـ

اللاعب (أ) (د ن) درجة دافع إنجاز النجاح = ٨ (د ف) درجة دافع تجنب الفشل = ٢ الفرق = ٦ (د ن - د ف) (ا ن × ق ن) = م هـ	**اللاعب (ب)** (د ن) درجة دافع إنجاز النجاح = ٥ (د ف) درجة دافع تجنب الفشل = ٤ الفرق = ١ (د ن - د ف) (ا ن × ق ن) = م هـ	**اللاعب (جـ)** (د ن) درجة دافع إنجاز النجاح = ٢ (د ف) درجة دافع تجنب الفشل = ٨ الفرق = - ٦ (د ن - د ف) (ا ن × ق ن) = م هـ
٦, × ١, × ٩, = ٥٤,	١ × ١, × ٩, = ٠٩,	- ٦, × ١, × ٩, = - ٥٤,
٦, × ٣, × ٧, = ١,٢٦	١ × ٣, × ٧, = ٢١,	- ٦, × ٣, × ٧, = - ١,٢٦
٦, × ٥, × ٥, = ١,٥٠	١ × ٥, × ٥, = ٢٥,	- ٦, × ٥, × ٥, = - ١,٥٠
٦, × ٧, × ٣, = ١,٢٦	١ × ٧, × ٣, = ٢١,	- ٦, × ٧, × ٣, = - ١,٢٦
٦, × ٩, × ١, = ٥٤,	١ × ٩, × ١, = ٠٩,	- ٦, × ٩, × ١, = - ٥٤,

وفى إطار تطبيق المعادلتين رقم (٢) ورقم (٦) يمكن التوصل إلى نتائج المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز لكل من الثلاثة لاعبين أ، ب، جـ كما فى الجدول رقم (٦) على أساس أن الاحتمال المدرك للنجاح (أ ن يتراوح ما بين ١, إلى ٩,

ويلاحظ أن نتائج الجدول رقم (٦) تبدو متسقة تماماً مع نتائج الجدولين (٤)، (٥) من حيث:

* أن الأفراد الذين يتميزون بأن درجاتهم فى دافع إنجاز النجاح أكبر من درجاتهم فى دافع تجنب الفشل. أى (د ن) > (د ف) كما هو الحال بالنسبة للاعب (أ) يظهرون تفضيلاً أكبر بصورة واضحة بالنسبة للمهام ذات الدرجة المتوسطة من الصعوبة (٥٠٪ نجاح، ٥٠٪ فشل) ويتضح ذلك عند مقارنة الاحتمال المدرك للنجاح الذى يساوى ٥, بالاحتمالات الأخرى المدركة للنجاح والتى تساوى ١, أو ٣, أو ٧, أو ٩,

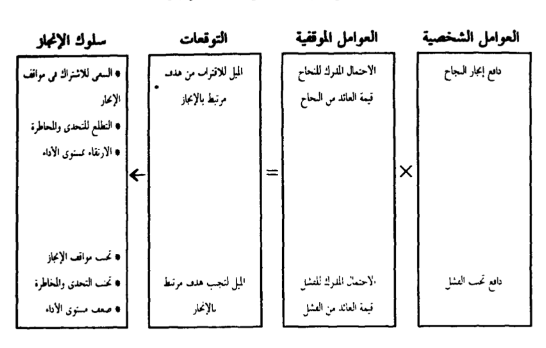
* أن الأفراد الذين يتميزون بأن درجاتهم فى دافع تجنب الفشل أكبر من درجاتهم فى دافع إنجاز النجاح أى (د ف) > (د ن) كما هو الحال بالنسبة للاعب (جـ) فإنهم يظهرون أقل تفضيل بالنسبة للمهام ذات الصعوبة المتوسطة (٥٠٪ نجاح، ٥٠٪ فشل) كما يوضحها الجدول رقم (٦) والتى تبلغ (-١,٥٠) وهى أكبر قيمة سالبة.

والشكل رقم (٢٩) يمكن أن يلخص افتراضات نظرية حاجة الإنجاز فى إطار المحددات السابق ذكرها.

٤/ ١/ ٥ - تطوير نظرية حاجة الإنجاز:

أظهر التطبيق العملى لنظرية حاجة الإنجاز وبصفة خاصة بالنسبة للمحصلة النهائية لدافعية الإنجاز للأفراد ذوى الدافعية الداخلية المنخفضة والذين يتسمون بالخوف من الفشل ويظهرون درجة عالية من دافع تجنب الفشل بدرجة أكبر من دافع إنجاز النجاح أن مثل هؤلاء الأفراد يستمرون فى الاشتراك فى مواقف الإنجاز وذلك على العكس من الافتراضات السابقة التى أشارت إلى محاولتهم تجنب أو الابتعاد عن مثل هذه المواقف كما توضحها النتائج السالبة فى الجدول رقم (٦).

شكل رقم (٢٩)
تلخيص افتراضات نظرية حاجة الإنجاز



ولذا أضاف أتكنسون Atkinson (١٩٦٦) لافتراضاته السابقة متغيراً هاماً هو متغير الدافعية الخارجية (د خ) Extrinsic Motivation كالمكافآت والجوائز وغيرها المرتبطة بالموقف الإنجازى والتى يمكن أن تسهم فى دفع الفرد الذى يتميز بدرجة عالية من دافع تجنب الفشل بدرجة أكبر من دافع إنجاز النجاح للاشتراك فى مواقف الإنجاز وعدم تجنبها. وبذلك أصبحت المعادلة النهائية فى نظرية حاجة الإنجاز طبقاً لإضافة أتكنسون على النحو التالى كما توضحها المعادلة رقم (٧).

معادلة رقم (٧):

سلوك الإنجاز = المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز (م هـ) + الدافعية الخارجية (د خ) أى سلوك الإنجاز = م هـ + د خ.

٤/ ١/ ٦ - الفروق بين الجنسين فى دافعية الإنجاز:

فى البداية كان يعتقد أن النموذج الذى قدمه «أتكنسون» و«مكللاند» فى نظرية حاجة الإنجاز يمكن تطبيقه على كل من الجنسين (البنون والبنات) إلا أن

دراسات سوزان هورنر Horner (١٩٨٦) التى أجريت على الفتيات الرياضيات أظهرت عدم قدرة هذا النموذج على التنبؤ بسلوك الإنجاز لديهن وكذلك عدم قدرته على تمييز دافعية الإنجاز بين اللاعبين واللاعبات.

ولذا افترضت «هورنر» متغير «دافع تجنب النجاح (دت) Motive to avoid success» من حيث أنه استعداد لدى الفتاة الرياضية للشعور بالقلق والتوتر فى الأنشطة التى ينظر إليها على أنها غير أنثوية ككرة القدم والجودو والكاراتيه والتايكوندو والملاكمة ورفع الأثقال وغيرها.

كما أشارت «هورنر» إلى أن دافع تجنب النجاح أو «الخوف من النجاح Fear of success» قد يظهر بصورة واضحة لدى الفتيات عند ممارسة بعض الأنشطة الرياضية غير المناسبة للفتاة من وجهة نظر مجتمعها وبيئتها وقد يثير لدى الفتيات إدراك بعدم القبول أو الاستحسان الاجتماعى لممارستها أو لنجاحها فى مثل هذه الأنواع من الأنشطة الرياضية. ومن ناحية أخرى فإن هذه السمة الشخصية (دافع تجنب النجاح أو الخوف من النجاح) يمكن افتراض تطورها لدى الفتاة أثناء عملية التطبيع الاجتماعى أو التنشئة الاجتماعية بالنسبة لدورها كفتاة. كما يمكن استثارة هذه السمة بدرجة عالية فى المواقف التنافسية أو مواقف الإنجاز التى ينظر إليها على أنها مرتبطة بالذكر بدرجة أكبر من ارتباطها بالأنثى.

وفى ضوء ذلك افترضت «هورنر» إن موقف الإنجاز لا يثير فقط دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لدى الفتيات الرياضيات بل يثير أيضاً لديهن دافع تجنب النجاح (الخوف من النجاح) واقترحت معادلة خاصة فى مجال دافعية الإنجاز للفتيات الرياضيات فى إطار المعادلة رقم (٧) لأتكنسون على النحو التالى:

معادلة رقم (٨):

سلوك الإنجاز =

دافع إنجاز النجاح (دن) - دافع تجنب الفشل (د ف) - دافع تجنب النجاح (دت) × (الاحتمال المدرك للنجاح (أ ن) × قيمة العائد من النجاح (ق ن).

أى : سلوك الإنجاز = (د ن - د ف - دت) (أ ن × ق ن).

ومن بين أهم الاعتراضات التى تم توجيهها إلى افتراضات «هورنر» أن دافع تجنب النجاح (الخوف من النجاح) تم قياسه باستخدام بعض الاختبارات الإسقاطية التى تتميز بعدم ارتفاع درجة صدقها وثباتها، كما أن الدراسات القليلة التى تمت باستخدام هذه الافتراضات لم تقدم الدليل القاطع على صحتها، ولذا أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى إلى أن افتراضات «هورنر» تعتبر حتى الآن افتراضات نظرية فى حاجة إلى التأكد منها تطبيقياً.

٤/ ١/ ٧ - بعض الانتقادات لنظرية حاجة الإنجاز :

بالرغم من أن نظرية حاجة الإنجاز كان لها تأثير واضح على الباحثين منذ الستينات من هذا القرن من حيث حفزهم على الدراسة المستفيضة لموضوع الدافعية، إلا أنها تعرضت للعديد من الانتقادات مثل تعقدها وصعوبة قياس تكويناتها النفسية المتعددة ومعادلاتها المركبة التى قد لا تتوافر لها درجة كبيرة من الصدق والثبات.

وفى مجال علم النفس الرياضى دعمت بعض الدراسات التطبيقية أجزاء من افتراضات هذه النظرية وبصفة خاصة بالنسبة لسلوك الإنجاز لدى اللاعبين المميزين بدرجة عالية من دافع إنجاز النجاح من حيث اختيارهم للمهام التى تتطلب قدراً واضحاً من التحدى والمخاطرة وتميزهم بالأداء الجيد، إلا أن هذه الدراسات لم تنجح فى التحقق من بعض الافتراضات الأخرى لهذه النظرية وبصفة خاصة بالنسبة لسلوك الإنجاز لدى اللاعبين المميزين بدرجة عالية من دافع تجنب الفشل، إذا أشارت بعض النتائج إلى عدم وجود فروق واضحة فى الأداء بينهم وبين اللاعبين المميزين بدرجة عالية من دافع إنجاز النجاح.

ومن ناحية أخرى أسفرت نتائج بعض الدرسات عن تفوق اللاعبين ذوى دافعية الإنجاز العالية على اللاعبين ذوى دافعية الإنجاز المنخفضة فى الأداء الحركى إلا أن هذه الفروق تبدو معقدة وغير مؤكدة.

كما أشار روبرتس Roberts (١٩٩٢) إلى أن نظرية حاجة الإنجاز ترتبط بالتحيز الواضح للعوامل الشخصية وقد تصلح للتنبؤ بنمط الدافعية على المدى

الطويل ويبدو قصورها فى القدرة على التنبؤ بالنجاح أو الإنجاز فى أداء نوعى معين كما هو الحال فى مجال النشاط الرياضى مثلاً.

كما قام بعض الباحثين بعقد المقارنات بين هذه النظرية وبعض النظريات المعرفية فى مجال الدافعية. وفى ضوء هذه المقارنات رجحوا كفة النظريات المعرفية وخاصة تلك «النظريات المعرفية المرتبطة بالمواقف النوعية - Situation specific cognition theories».

٤/ ٢ - النظريات المعرفية الاجتماعية:

فى الصفحات السابقة تمت الإشارة إلى بعض الانتقادات التى وجهت إلى نظرية حاجة الإنجاز طبقاً لنموذج «ماكليلاند - أتكنسون» فى دافعية الإنجاز والتى أدت إلى تحول بعض الباحثين تجاه «النظريات والنماذج المعرفية الاجتماعية Social Cognitive Approaches» وخاصة تلك التى ترتبط بالمواقف النوعية الخاصة.

ويلاحظ أن بعض النظريات والنماذج المعرفية الاجتماعية المرتبطة بالمواقف النوعية استخدمت بعض المصطلحات التى يبدو أنها تتشابه فى معناها والتى يمكن أن تميز بين دافعية الإنجاز العالية ودافعية الإنجاز المنخفضة مثل: فاعلية الذات، والكفاءة المدركة والثقة بالنفس وتوجه أو هدف الإنجاز.

كما يلاحظ أيضاً أن معظم هذه النظريات والنماذج تم تقديمها فى الأصل للتطبيق أساساً فى المجال التعليمى أو الدراسى أو مجال المعرفة النظرية. إلا أن العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى قاموا باستعارتها واقتباسها ومحاولة تطويعها لكى تناسب التطبيق فى المجال الرياضى.

وفيما يلى عرض للنماذج التالية المستمدة من النظريات المعرفية الاجتماعية وهى:

* نموذج فاعلية الذات Self - Efficacy
* نموذج دافعية الكفاءة (الكفاءة المدركة) Competence Motivation (Perceived Motivation).
* نموذج الثقة الرياضية Sport confidence

* نماذج توجهات (هدف) الإنجاز Achievement Orientations (Achievement Goal)

٤/ ٢/ ١- نموذج فاعلية الذات:

تعتبر فاعلية الذات جزء أو بُعد من أبعاد النظرية التى قدمها البرت بانديورا Bandura (١٩٨٦) والتى تعرف باسم النظرية المعرفية الاجتماعية والتى تتضمن العديد من الأبعاد والمتغيرات إلا أن الباحثين فى علم النفس الرياضى (فلتز Feltz وآخرون) (١٩٩٠) ركزوا على بعد فاعلية الذات فقط نظراً لاعتقادهم بأهميته فى المجال الرياضى وخاصة بالنسبة لدافعية الإنجاز أو التنافسية.

٤/ ٢/ ١/ ١- مفهوم فاعلية الذات:

يعرف «باندیورا» فاعلية الذات بأنها اعتقاد الفرد فى قدراته واستطاعاته على أداء نوعى معين، أى اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل وكفء ويستطيع النجاح فى أداء «سلوك نوعى معين Task specific» ففى المجال الرياضى قد تكون لدى لاعب كرة السلة درجة عالية من فاعلية الذات عند أداء التصويبة بالقفز، فى حين أنه قد تكون لديه درجة منخفضة من فاعلية الذات عند أداء التصويبة الخطافية.

فكأن فاعلية الذات عملية معرفية وفيها يشكل الفرد حكماً أو إدراكاً ذاتياً بالنسبة لقدراته لمواجهة متطلبات معينة، كما أنها تؤثر على كل من دافعية الإنجاز للفرد وكذلك على مستوى أدائه الفعلى. ومن ناحية أخرى تؤثر على سلوك الإنجاز السابق ذكره (اختيار السلوك وشدة السلوك والمثابرة على السلوك).

فاللاعب الذى يدرك أنه يتسم بفاعلية الذات فى أداء معين يقترب أو يقبل على هذا الأداء بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس. فعلى سبيل المثال إذا اعتقد لاعب الكرة الطائرة فى قدراته على أداء الإرسال الساحق بالطريقة الخطافية فإنه يقبل على أداء هذه المهارة الحركية بحماس وثقة فى الذات. أما إذا أدرك اللاعب أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك - وهذا يعنى انخفاض فاعلية الذات - فإنه سوف لا يحاول أداء الإرسال بهذه الطريقة ويسعى لأداء نوع آخر من الإرسال يتناسب مع قدراته واستطاعاته.

وينبغى علينا مراعاة أن «فاعلية الذات» التى لا تتأسس على الإدراك الصحيح والواقعى للقدرات والاستطاعات لأداء نوعى معين (كالإرسال الخطافى فى الكرة الطائرة مثلاً) تعتبر نوعاً من الإدراك الخاطىء لفاعلية الذات أو نوعاً من المغالاة فى الثقة بالنفس ولا يؤدى ذلك إلى دافعية الإنجاز أو إلى النجاح فى هذا الأداء النوعى.

فكأن «فاعلية الذات» ترتبط بالقدرة الحقيقية للفرد بالنسبة لأداء معين وسبق له أدائه من قبل، وهذه القدرة الحقيقية للفرد تعتبر المصدر الرئيسى المعرفى للفرد والمرجع الذاتى لفاعلية الذات.

فعلى سبيل المثال عندما يقوم لاعب الجمباز بأداء مهارة حركية على جهاز معين من أجهزة الجمباز وسبق له تعلم هذه المهارة وقام بتكرار الأداء لعدة مرات بنجاح فى أثناء التدريبات، ففى هذه الحالة يفترض أن هذا اللاعب يمتلك درجة عالية من «فاعلية الذات» فى أداء هذه المهارة الحركية المركبة عندما يطلب منه أدائها فى التدريبات التالية أو المنافسة الرياضية.

وعلى العكس من ذلك فإن لاعب الجمباز الذى يفشل فى أداء هذه المهارة الحركية المركبة أثناء التدريب، أو الذى يحاول أداء هذه المهارة الحركية المركبة لأول مرة - وهو الأمر الذى يشير إلى عدم امتلاك اللاعب لدرجة عالية من فاعلية الذات - فإن ذلك سوف لا يؤدى إلى نفس النتائج التى حققها اللاعب الآخر.

ومن ناحية أخرى أشار «بانديورا» إلى أنه لكى يمكن أداء سلوك ما فإنه لا يكفى أن يكون هذا السلوك متعلماً - أى سبق تعلمه فحسب - بل أنه من الضرورى بالإضافة إلى ذلك أن تكون هناك دافعية لدى لفرد لأداء هذا السلوك وضرورة توافر حافز والذى يتأسس على توقع نتائج الأداء - أى اعتقاد الفرد أن سلوكه سوف يؤدى إلى نتيجة معينة.

٤/ ٢/ ٢/ ١- العوامل المؤثرة فى مستوى فاعلية الذات:

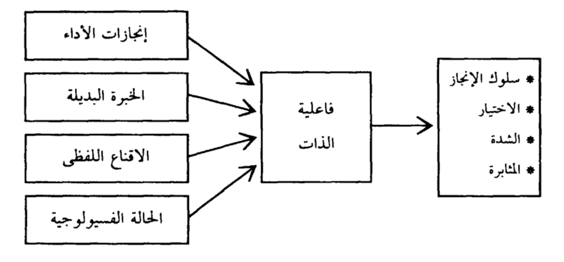
أشار «بانديورا» إلى أن هناك بعض المصادر الرئيسية للمعلومات التى يمكن أن تؤثر على شدة وقوة وديناميية فاعلية الذات، ومن بين أهم هذه العوامل ما يلى:

* إنجازات الأداء — Preformance accomplishments
* الخبرة البديلة — Vicarious experience
* الاقناع اللفظى — Verbal persuation
* الحالة الفسيولوجية — Physiological state

والشكل رقم (٣٠) يوضح العلاقة بين كل من المصادر الرئيسية للمعلومات وفاعلية الذات وسلوك الإنجاز.

شكل رقم (٣٠)

يوضح العلاقة بين كل من المصادر الرئيسية للمعلومات وفاعلية الذات وسلوك الإنجاز



وفيما يلى عرض لتطبيقات هذه العوامل فى المجال الرياضى:

*** إنجازات الأداء:**

تعتبر إنجازات الأداء من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات. ففى حالة مرور اللاعب فى خبرة نجاح فى أداء معين فإن ذلك يعطى مؤشرات واضحة عن مستوى قدرته وعلى أنه قادر وفاعل فى هذا النوع من الأداء. وعلى العكس من ذلك فإن خبرة الفشل التى يعيشها اللاعب فى أداء ما تثير الشكوك حول قدرته وفاعليته.

كما أن نجاح اللاعب فى أداء مهمة تتميز بالصعوبة التى تتحدى قدرات اللاعب فإن ذلك يساعد على الإرتقاء بفاعلية الذات بدرجة أكبر من نجاحه فى أداء مهمة تتميز بالسهولة الواضحة. وكذلك فإن نجاح اللاعب فى المحاولات الأولى للأداء تثير درجة عالية من فاعلية الذات بدرجة أكبر من فشله فى هذه المحاولات الأولى للأداء.

كما أن نجاح اللاعب فى تحقيق النجاح فى أداء منفرد يؤدى إلى المزيد من فاعلية الذات عن نجاحه فى تحقيق النجاح فى أداء يشترك فيه مع الآخرين.

*** الخبرة البديلة:**

فى المجال الرياضى وفى أثناء عملية التعلم الحركى فإن اللاعب غالباً ما يقوم بأداء مهارة حركية معينة لم يسبق له أدائها من قبل. وقد تتطلب هذه المهارة طريقة معينة للأداء أو قد ترتبط ببعض جوانب الخطورة. وكذلك فى المنافسات الرياضية قد يتقابل اللاعب مع منافس لأول مرة ولم يسبق له مواجهته من قبل. وفى مثل هذه المواقف فإن فاعلية الذات لا تتأسس على الخبرة الذاتية السابقة للاعب لأنه لم يسبق له أن مر فى مثل هذه الخبرة، ولكن يمكن عن طريق مشاهدة لاعب آخر (أو المدرب الرياضى) وهو يؤدى هذه المهارة الحركية بنجاح، أو مشاهدة اللاعب المنافس (الذى لم يسبق له المنافسة معه من قبل) فى أثناء منافسة له مع بعض لمنافسين الآخرين، وهو ما يطلق عليه مصطلح الخبرة البديلة، فإن ذلك كله يمكن يؤدى إلى زيادة فاعلية الذات لدى اللاعب.

وتكمن قدرة الخبرة البديلة فى حالة عدم وجود خبرات ذاتية سابقة للاعب بالنسبة للأداء الذى سيقوم بأدائه. ومن أمثلة ذلك المواقف التى يواجهها اللاعب لأول مرة (كتعلم أداء حركى جديد) أو المواقف التى لم يسبق له مواجهتها من قبل (مثل المنافسة مع منافس مجهول غير معروف مستوى قدراته واستطاعاته).

ومن الجوانب التطبيقية للخبرة البديلة ضرورة مراعاة المدرب لأداء نموذج جيد للمهارة الحركية الجديدة التى سوف يتعلمها اللاعب لأول مرة، وكذلك إمكانية مشاهدة عرض مرئى (تسجيل) لمباراة يشترك فيها المنافس الذى لم يسبق

للاعب مواجهته من قبل أو قيام المدرب الرياضى بشرح أهم نقاط القوة والضعف لهذا المنافس، ولذا يطلق بعض الباحثين على الخبرة البديلة مصطلح التعلم بالنمذجة Modeling وهو الأثر الذى يؤدى إلى الارتقاء بفاعلية الذات لدى اللاعب.

*** الاقناع اللفظى:**

كثيراً ما نلاحظ فى المجال الرياضى أن المدرب الرياضى أو بعض الزملاء يقومون باستجابات لفظية ومحادثات شفهية مع لاعب فى الفريق بغية اقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطاعات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح مثل إقناعه بقدرته على الفوز على منافس معين أو قدرته على تخطى ارتفاع معين فى الوثب العالى مثلاً. ومثل هذه المحاولات سواء من جانب المدرب الرياضى أو بعض زملاء اللاعب يطلق عليها فى إطار نظرية فاعلية الذات مصطلح «الاقناع اللفظى».

وتكمن أهمية الاقناع اللفظى فى حالة إدراك اللاعب أن الشخص الذى يقوم بمحاولة إقناعه اللفظى شخص جدير بالثقة ومصدر دقيق للمعلومات ويستطيع الحكم الصحيح والتقييم الجيد، مع مراعاة ضرورة أن يتأسس هذا الاقناع اللفظى على أدلة موضوعية وواضحة، وإلا أصبح عبارة عن مجرد شعارات وعبارات جوفاء وألفاظ لا أساس لها من الصحة أو الدقة أو الموضوعية.

وقد أشارت فلتز Feltz (١٩٩٢) إلى وجود طرق متعددة للإقناع اللفظى ومنها:

- **كلام اللاعب مع نفسه أو الكلام الذاتى: Self talk**

وفى هذا النوع من الكلام الذاتى يحاول اللاعب إقناع نفسه بفاعليته وكفايته ومن أمثلة ذلك أن يحدِّث اللاعب نفسه قبل أداء ما يقوله: «إننى أستطيع أن أقوم بهذا الأداء جيداً لأن قدراتى واستعداداتى تسمح بذلك، وسبق لى أداء ذلك من قبل بنجاح.. وبإذن الله سوف أنجح هذه المرة أيضاً». وهناك العديد من لاعبى المستويات العالية يستخدمون مثل هذه الطريقة قبل قيامهم بأداء ما فى المنافسات الرياضية للعمل على زيادة فاعلية الذات لديهم.

- **التصور : Imagery**

يقصد بالتصور (العقلى) انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التى سبق للاعب فى خبراته السابقة من إدراكها والتى لا تؤثر عليه فى لحظة التصور. كما أن التصور العقلى يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة فكأن اللاعب فى عملية التصور العقلى لا يسترجع فى الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صوراً جديدة.

وقد أشارت «فلتز Feltz» (١٩٩٢) إلى أن التصور العقلى بالرغم من أنه ليس إقناعاً لفظياً بقدر ما هو إقناع مرئى أو تصورى - إلى أنه فى المجال الرياضى يمكن أن ينضوى تحت رداء متغير «الإقناع اللفظى» فى نظرية فاعلية الذات.

ومن الأمور الهامة للتصور فى هذا المجال هو مدى اقتناع اللاعب بأهميته وفائدته فى تطوير مستواه أو إعداده للمنافسات الأمر الذى يمكن أن يسهم إلى حد كبير فى زيادة فاعلية الذات.

واستخدامات التصور العقلى متعددة ومن بينها المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية وحل مشكلات الأداء والمران على المهارات النفسية والتحكم فى الاستجابات الفسيولوجية وسرعة استعادة الشفاء بعد لإصابة وهو الأمر الذى يؤدى إلى الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب وبالتالى إمكانية اقتناع الفرد بفاعلية ذاته.

*** الحالة الفسيولوجية:**

من بين الخبرات العامة فى المجال الرياضى ارتفاع مستوى الاستثارة الفسيولوجية المرتبطة بحالة ما قبل بداية المنافسة الرياضية. وقد يفسر اللاعب الاستثارة على أنها حالة قلق أو علامة من بين علامات الإنزعاج المرتبطة بالأداء أو المنافسة التى سوف يشترك فيها، وهو الأمر الذى قد يشير إلى معاناة اللاعب من الشك فى قدراته وبالتالى إمكانية انخفاض مستوى فاعلية الذات.

وعلى عكس ذلك قد يفسر اللاعب هذه الاستثارة الفسيولوجية على أنها علامة من علامات التنشيط البدنى والنفسى وإشارة لحالة من حالات الاستعداد لبذل المزيد من الجهد والأداء الأفضل وبالتالى إمكانية ارتفاع مستوى فاعلية الذات.

كما أن هناك حالات وظيفية أخرى مثل اللياقة البدنية أو التعب أو الإجهاد أو الألم أو تميز اللاعب بحالة وظيفية عالية والتى يمكن أن تؤثر مثل هذه الحالات فى تقدير اللاعب لمستوى فاعلية الذات لديه. فكأن فاعلية الذات ترتبط بنوع التفسيرات التى يقوم بها اللاعب عن طبيعة حالته الفسيولوجية قبل لحظة الأداء أو قبل لحظة بداية الاشتراك فى المنافسة.

٤/ ٢/ ٢ - نموذج دافعية الكفاءة (الكفاءة المدركة):

قدمت سوزان هارتر Harter (١٩٧٨) نظرية فى دافعية الإنجاز تتأسس على شعور الفرد بكفاءته الشخصية فى ضوء بعض التصورات النظرية التى قدمها «هوايت White» (١٩٥٩) وهى نظرية: «دافعية الكفاءة Competence Motivation» أو «الكفاءة المدركة Perceived Competence».

ومن بين الافتراضات التى قدمتها «هارتر» أن الأفراد لديهم دافعية فطرية Innate motivation» لكى يكونوا أكفاء فى جميع جوانب أو مجالات الإنجاز البشرى ولإشباع الإلحاح Urge (أو الدافعية الفطرية - أى الدافع الدينامى غير المتضمن للشعور) لكى يكون الفرد كفؤاً فى مجال إنجازى معين (كالرياضة مثلاً) فإن الفرد يحاول أن يسعى للتمكن أو للتفوق Mastery.

وأشارت «هارتر» إلى أن إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخبرة النجاح فى مجال محاولته للتفوق يولد لديه مشاعر إيجابية وشعور بفاعلية الذات والكفاءة الشخصية والتى تدعم وتعزز بالتالى دافعية الكفاءة. وكلما ارتفعت دافعية الكفاءة لدى الفرد فإن ذلك يشجعه على القيام بمحاولات أخرى للتفوق.

وعلى العكس من ذلك فإن عدم إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخبرة الفشل فى محاولاته للتفوق فإن ذلك يولد لديه مشاعر سلبية بالكفاءة الشخصية وبفاعلية الذات، وبالتالى انخفاض دافعية الكفاءة والتى ينتج عنها محاولات

قليلة للتفوق، وقد ينتج عن ذلك بالنسبة للاعبين الناشئين الانقطاع عن الممارسة الرياضية كما فى شكل رقم (٣١).

ومن ناحية أخرى أشارت «هارتر» إلى أن دافعية الكفاءة عبارة عن «تكوين متعدد الأبعاد Multidimensional construct» وهذه الأبعاد تتفاعل معاً وتؤثر على محاولات البدء لإحراز التفوق فى مجال إنجازى معين، كما تؤثر على تطور خصائص السلوك الإنجازى.

ومن بين أهم أبعاد هذه التكوينات التى أشارت إليها «هارتر» ما يلى:

*** المجال النوعى لمحاولات التفوق:**

وعما إذا كان هذا المجال يتضمن المجال المعرفى أو المجال الاجتماعى أو المجال البدنى. ويمكن تحديد هذا البعد باستخدام المقياس الذى قدمته هارتر (١٩٨٢) بعنوان: مقياس الكفاءة المدركة للأطفال Perceived Competence Scale for Children (PCSC) والذى يركز على محاولة قياس دافعية الكفاءة فى ثلاثة مجالات نوعية لمحاولات التفوق وهى:

- المجال المعرفى (الكفاءة المدرسية).
- المجال الاجتماعى (الكفاءة المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء).
- المجال البدنى (الحركى) (الكفاءة المرتبطة بالمهارات الرياضية).

*** أثر التدعيم الخارجى:**

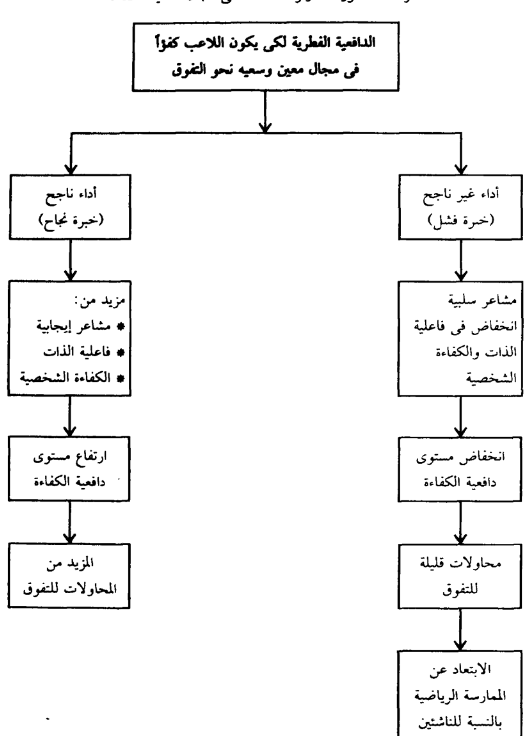
فالأثر الذى يحدثه الآخرين ذوى الأهمية بالنسبة للفرد وذلك عن طريق التدعيم أو التعزيز أو النمذجة أو القدوة Modeling من الأهمية بمكان بالنسبة لدافعية الكفاءة لدى الفرد وخاصة بالنسبة للمدرب الرياضى وأهمية تدعيمه للاعب.

*** ناتج الأداء بعلاقته بصعوبة المهمة:**

إذ أنه كلما كانت المهمة التى يؤديها الفرد تتحدى قدراته وتتميز بالصعوبة واستطاع اجتيازها بنجاح فإن ذلك يولد لديه الشعور بالكفاءة الشخصية وبالتالى

شكل رقم (٣١)

افتراضات سوزان هارتر Harter فى مجال دافعية الكفاءة



المزيد من دافعية الكفاءة - وعلى العكس من ذلك فإن النجاح فى اجتياز بعض العقبات السهلة قد لا تسهم فى شعور الفرد بكفاءته الشخصية.

*** مصادر المعلومات للحكم على الكفاءة الشخصية:**

وعما إذا كانت المعلومات المستخدمة للحكم على الكفاءة الشخصية للفرد نابعة من داخله عن طريق حكمه الذاتى على كفاءته أو نابعة من محكات خارجية مثل رأى المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى أو جماهير المشاهدين لأدائه وكذلك مدى ثقة اللاعب فى آراء الآخرين ومدى اقتناعه بآرائهم.

*** الكفاءة المدركة:**

إن الدافعية الداخلية تقود الفرد إلى محاولة إظهار قدراته فى مجال إنجاز نوعى معين والذى يشعر فيه الفرد بكفاءته الشخصية. إذ أشارت بعض الدراسات «كلنت Klint» و «وايس Weiss» (١٩٧٨) إلى أن الأفراد ذوى الكفاءة المدركة فى المجال البدنى أو الحركى لديهم دافعية إنجاز عالية نحو المجال الرياضى بدرجة أكبر من الأفراد ذوى الكفاءة المدركة فى المجال الاجتماعى أو المجال المعرفى.

*** النتائج الإنفعالية:**

أشارت بعض الدراسات إلى أن الأثر الإنفعالى الإيجابى الناتج عن الشعور بالنجاح فى أداء يسهم فى الارتقاء بدافعية الكفاءة وعلى العكس من ذلك فإن الشعور بالفشل قد يولد لدى الفرد الشعور بانخفاض دافعية الكفاءة. كما أن الأفراد الذين يتميزون بدافعية عالية للكفاءة يتسمون بمستوى أقل فى سمة قلق المنافسة الرياضية.

٤/ ٢/ ٣ - نموذج دافعية الإنجاز والثقة الرياضية:

أشار كوكس Cox (١٩٩٤) إلى نموذج روبين فيلى Vealey (١٩٨٦، ١٩٨٨) فى دافعية الإنجاز والثقة بالنفس فى الرياضة على أساس أن هذا النموذج يعتبر بمثابة نموذجاً نوعياً متخصصاً للتطبيق فى المجال الرياضى وذلك على العكس من معظم الافتراضات والنماذج والنظريات السابق تقديمها والتى كان

مصدرها المجالات المختلفة لعلم النفس والتى تم افتراضها للتطبيق فى مجالات أخرى غير مجال النشاط الرياضى أو مجال علم النفس الرياضى.

وفى مفهوم «فيلى» أن الثقة الرياضية Sport confidence يمكن تعريفها بأنها الاعتقاد أو درجة التأكد أو اليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكى يكون ناجحاً فى الرياضة. كما أشارت إلى أن اللاعب الرياضى يواجه مواقف المنافسة الموضوعية فى إطار بعدين هامين هما:

* الثقة الرياضية كسمة شخصية Sport confidence Trait

* التوجه التنافسى Competitive orientation

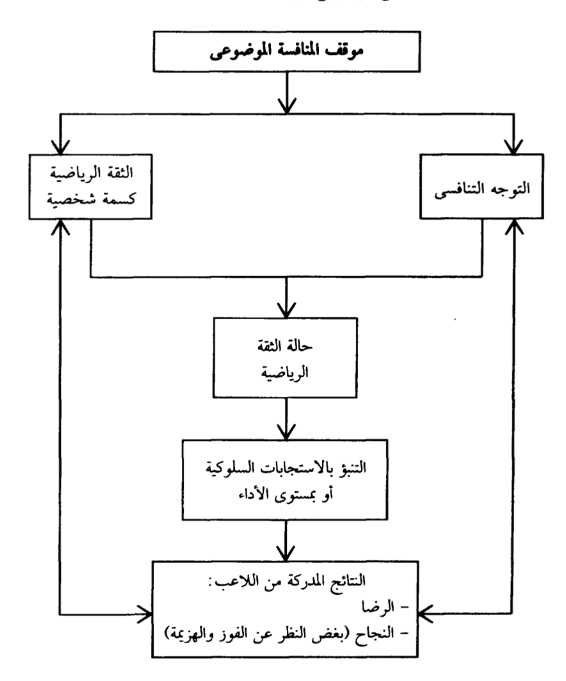
والذى يمكن عن طريقهما التنبؤ بمستوى «حالة الثقة الرياضية State Sport Confidence» التى يظهرها اللاعب فى المنافسة الرياضية والتى تساعد على التنبؤ بأداء اللاعب أو استجاباته الظاهرة والتى تعطى دفعة تقدمية للإدراك الذاتى للاعب عن نتائج الأداء مثل: الرضا والإدراك أو الشعور بالنجاح (بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة).

ومن ناحية أخرى فإن هذا الإدراك الذاتى للاعب عن نتائج الأداء يؤثر ويتأثر بكل من التوجه التنافسى للاعب الرياضى وكذلك سمة الثقة الرياضية المميزة للاعب الرياضى كما فى الشكل رقم (٣٢).

شكل رقم (٣٢)

نموذج روبين فيلى للثقة الرياضية والتوجه التنافسى

عن روبين فيلى: R. Vealey (١٩٨٦)



ويمكن التمييز بين اللاعب الرياضى الذى يتسم بالثقة العالية واللاعب الرياضى الذى يتسم بالثقة المنخفضة على النحو التالى :

خصائص الثقة العالية	خصائص الثقة المنخفضة
* مسترخ ورابط الجأش.	* متوتر وقلق.
* متنبه ويستطيع التركيز على نفسه وعلى المهمة الموكلة إليه.	* يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة.
* يعرف جيداً ما الذى ينبغى عليه أن يفعله أو يؤديه.	* منزعج ولديه شكوك وعدم يقينية بالنسبة لقدراته واستطاعاته.
* هادىء وغير مشغول البال.	* يخشى المنافسين.
* لا ينشغل كثيراً فى التفكير فى نتائج المنافسة وخاصة فى الجوانب السلبية.	* يفكر كثيراً فى نتائج المنافسة.
* أهدافه محددة وواقعية تتناسب مع قدراته واستطاعاته كما أنها تتحدى هذه القدرات والاستطاعات.	* يخشى الفشل بصورة مبالغ فيها.
* قادر على تصحيح أخطائه بصورة ذاتية.	* أهدافه غير محددة بصورة واضحة.
* يثق تماماً فى كفاءته وفاعليته.	* يشك فى كفاءته وفاعليته.

وقد أشارت دراسات «فيلى» إلى أن الثقة الرياضية العالية تعتبر من بين أهم العوامل التى تميز الأفراد ذوى دافعية الإنجاز العالية. ومن ناحية أخرى يبدو أن مصطلح «الثقة» يتشابه مع مفهوم الدافعية الداخلية أو الدافع لتحقيق النجاح فى إطار نظرية حاجة الإنجاز نظراً لأن اللاعب الذى يتميز بالثقة العالية يمتلك المزيد من الدافعية للإنجاز.

وفى ضوء هذه الافتراضات صممت «فيلى» ثلاثة مقاييس، المقياس الأول لقياس سمة الثقة الرياضية تحت عنوان: «قائمة سمة الثقة الرياضية Trait Sport Confidence Inventory».

والمقياس الثانى لقياس حالة الثقة الرياضية تحت عنوان: «قائمة حالة الثقة الرياضية State Sport-Confidence Inventory» والمقياس الثالث لقياس التوجه التنافسى تحت عنوان: «قائمة التوجه التنافسى Competitive Orientation Inventory» وقد قام محمد علاوى بإعداد الصورة العربية لهذه المقاييس.

وقد أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى إلى أن نموذج «فيلى» يمكن اعتباره مدخلاً نوعياً ومتخصصاً فى المجال الرياضى للتعرف على دافعية الإنجاز وتوجهات الإنجاز والثقة الرياضية، إلا أنه لا يزال بحاجة إلى اختباره وتقييمه فى دراسات تجريبية حتى يمكن استخدامه فى التطبيق العملى فى مجال علم النفس الرياضى بدرجة كبيرة من الموضوعية.

٤/ ٢/ ٤ - نماذج توجهات (أهداف) الإنجاز:

قام بعض الباحثين بتقديم مجموعة من النماذج والافتراضات فى مجال دافعية الإنجاز فى إطار النظرية المعرفية الاجتماعية لمحاولة تفسير وشرح التنويعات والاختلافات فى سلوكيات الإنجاز لدى الفرد طبقاً «لهدف الإنجاز Achievement Goal» أو «توجهات الإنجاز Achievement Orientations».

ويلاحظ أن هذه النماذج والافترضات اتفقت على أن دافعية الإنجاز تكوين متعدد الأبعاد وأن مواقف الإنجاز هى المواقف التى يكون فيها الاهتمام الأكبر للفرد على كفاءته الشخصية لمواجهة متطلبات الموقف، وأن «الأهداف» أو «التوجهات» تعتبر من بين أهم المحددات الرئيسية لسلوك الإنجاز على أساس تفسير نجاح أو فشل سلوك الإنجاز فى ضوء مدى تحقيق هذه الأهداف أو التوجهات. فسلوك الإنجاز الذى يعتبر بمثابة نجاح بالنسبة لفرد يمكن أن يعتبر بمثابة فشل لفرد آخر.

ومعظم هذه النماذج والافتراضات تم استخلاصها واختبارها وتطبيقها أساساً فى مجال دافعية الإنجاز التعليمى أو الأكاديمى أو المهنى. وقد حاول بعض

الباحثين فى علم النفس الرياضى اقتباس وتطويع بعض جوانب هذه النماذج والافتراضات ومحاولة تطبيقها فى المجال الرياضى. كما حاول البعض الآخر تقديم نماذج نوعية خاصة بالمجال الرياضى.

وفيما يلى عرض لبعض نماذج وافتراضات توجهات أو أهداف الإنجاز فى المجال العام وبصفة خاصة فى المجال التعليمى أو المهنى ومحاولة بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى تطويع هذه النماذج والافتراضات فى المجال الرياضى وكذلك شرح لافتراضات توجه أو هدف الإنجاز الرياضى أو توجه التنافسية.

٤/ ٢/ ٤/ ١- نماذج وافتراضات توجهات أو هدف الإنجاز فى المجال العام:

من بين الافتراضات والنماذج فى مجال توجه أو هدف الإنجاز افتراضات «ميهر Maehr» ونيكولاس Nickollas (١٩٨٠) واللذان أشارا إلى أن دافعية الإنجاز يمكن أن تتخذ العديد من الأشكال والتى تشتق من الأهداف الأساسية للفرد للاشتراك فى سلوك إنجازى معين وكذلك طبقاً لمفهوم الفرد المرتبط بنجاح أو فشل مثل هذا السلوك. ومن هذا المنطلق فإن تحقيق الهدف يشكل أمراً مرغوباً لدى الفرد ويشعره بكفاءته. وقد قاما بمحاولة تصنيف سلوكيات الإنجاز فى ضوء تحقيقها لأهداف معينة أى على أساس توجهها نحو أهداف بعينها وأشارا إلى إمكانية تحديد ثلاثة تصنيفات لتوجهات سلوك الإنجاز على النحو التالى:

*** الكفاءة المدركة:**

يقصد بسلوك توجه القدرة Ability-oriented behavior الرغبة فى الاحتفاظ أو فى استمرار إدراك مقبول أو مفضل للقدرة. وهدف هذا النوع من السلوك هو تنشيط أو تفعيل احتمال اظهار قدرة عالية، أو الإقلال قدر الإمكان من احتمال اظهار قدرة منخفضة.

ونتائج السلوك أو الأداء التى تعزى إلى القدرة العالية يقوم الفرد بتقييمها ذاتياً على أنها خبرة نجاح وبالتالى ينتج عنها أثر انفعالى إيجابى وتوقع النجاح المستقبلى فى المواقف المشابهة. وعلى العكس من ذلك فإن نتائج السلوك أو الأداء التى تعزى إلى القدرة المنخفضة يدركها الفرد على أنها فشل وينتج عنها أثر انفعالى سلبى وتوقع انخفاض المستوى فى المحاولات المستقبلية للتفوق.

فكأن عامل توجه القدرة Ability أو الوعى بالقدرة الذاتية تعتبر بمثابة العامل الحاسم والفاصل بين السلوك الإنجازى الناجح والسلوك الإنجازى الفاشل.

*** سلوك توجه المهمة:**

«سلوك توجه المهمة Task-riented behavior» يركز على العملية Process أى على عملية إنجاز المهمة التى سيقوم الفرد بأدائها وذلك عند الاشتراك فى مواقف الإنجاز، وهو الأمر الذى قد يرتبط بمدى الفهم الواضح لطبيعة المهمة أو محاولة الاشتراك فى بعض المهام المعينة بدرجة أكبر من محاولة الفرد إظهار قدرته على الأداء أو الإنجاز. وهذا يعنى محاولة الفرد أداء المهمة المكلف بها بأفضل ما يمكن.

*** سلوك توجه الموافقة الاجتماعية:**

الهدف فى «سلوك توجه الموافقة الاجتماعية Social-approval-oriented behavior» (أو السلوك فى ضوء الموافقة الاجتماعية) هو محاولة تفعيل أو إظهار تصميم واضح وعزم قوى لسلوك الإنجاز وبالتالى ملاحظة الآخرين لتصميمه وعزمه الأمر الذى قد ينتج عنه الموافقة الاجتماعية لسلوكه.

فالفرد الذى يحاول إظهار بذله للجهد والتصميم فى الأداء أمام الآخرين يفترض أن دافعيته هى توجهه نحو الموافقة الاجتماعية أو المسايرة الاجتماعية من الآخرين وبالتالى محاولته بذل المزيد من الجهد واظهار درجات عالية من التصميم أثناء الأداء.

وقد أشارت مورين وايس Weiss (١٩٩٢) عند مناقشتها لافتراضات «ميهر» و«نيكولاس» وتطبيقاتها فى المجال الرياضى أن الدراسات القليلة التى حاولت تطبيق هذه الافتراضات أسفرت عن نتائج متعارضة وخاصة بالنسبة لتداخل كل من مفاهيم سلوك توجه القدرة وسلوك توجه المهمة مع سلوك بذل الجهد أو سلوك توجه الموافقة الاجتماعية. ومن أمثلة ذلك أنه إذا حقق لاعبان نفس النتائج وكان أحدهما قد بذل جهداً أكبر من الجهد الذى بذله اللاعب الآخر فعندئذ قد ينظر إليه على أنه أقل قدرة من زميله. ومن ناحية أخرى أظهرت بعض الدراسات وجود دلائل نحو إمكانية اختزال التصنيفات الثلاثة لتوجهات هدف الإنجاز إلى

تصنيفين هما: توجه المهمة وتوجه القدرة وبذل الجهد. كما أن المقاييس المتاحة فى الوقت الحالى لقياس افتراضات «ميهر» و«نيكولاس» لا تزال فى حاجة إلى المزيد من الصدق والثبات.

وهناك بعض الافتراضات والنماذج الأخرى فى مجال توجه أو هدف الإنجاز فى المجال التعليمى أو التربوى النابعة من النظرية المعرفية الاجتماعية أشارت إلى وجود توجهين أو هدفين رئيسيين يسهمان بدرجة واضحة فى سلوك الإنجاز التعليمى أو الأكاديمى، إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذين التوجهين أو الهدفين.

فالتوجه أو الهدف الأول المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس Nichollas (١٩٨٤) مصطلح توجه «الأيجو أو الذات Ego» فى حين أن دويك Dweck (١٩٨٦) أطلقت عليه مصطلح «هدف الأداء Performance goal» وأشارت أميس Ames (١٩٨٤) إليه «بالهدف المركز على القدرة Ability-Focused goal» وأطلق عليه روبرتس Roberts (١٩٩٢) مصطلح «هدف تنافسى Competitive goal».

وهذا النوع من الأهداف يمكن قياسه باستخدام مقاييس «معيارية المرجع Norm-referenced» أى عن طريق مقارنة السلوك الإنجازى للفرد مع السلوك الإنجازى لأفراد آخرين فى مواقف الإنجاز المتشابهة، لأن النجاح أو الفشل فى سلوك الإنجاز يعتمد على التقييم الذاتى للمقارنة بين قدرة الفرد مع قدرات الآخرين.

أما التوجه أو الهدف الثانى المرتبط بالإنجاز فقد أطلق عليه نيكولاس (١٩٨٤) مصطلح «توجه المهمة Task» فى حين أن أميس (١٩٨٤) أطلقت عليه مصطلح هدف «التفوق أو التمكن Mastery». وهذا النوع من الأهداف يمكن قياسه باستخدام مقاييس «ذاتية المرجع Self-referenced» أى عن طريق مقارنة السلوك الإنجازى للفرد بالمستوى الشخصى الذى يضعه لنفسه فى موقف إنجازى معين.

وقد قام نيكولاس وآخرين (١٩٨٩) بتصميم مقياس للتعرف على توجه الايجو (الذات) وتوجه المهمة لدى التلاميذ فى المجال المعرفى. وقد اقتبس هذا

المقياس جوان دودا Duda ونيكولاس (١٩٩١) وقاما بتطويعه للتطبيق على الرياضيين تحت اسم «استخبار توجه المهمة والذات فى الرياضة The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) ويتضمن الاستخبار ٧ عبارات لقياس بعد توجه المهمة، ٦ عبارات لقياس بعد توجه الايجو (الذات). وقد قام محمد علاوى بإعداد الصورة العربية لهذا المقياس.

كما قامت جانيت سبنس Spence وهلمرايش Helmreich (١٩٨٣) بتصميم مقياس لمحاولة التعرف على الفروق بين البنين والبنات فى سلوك الإنجاز فى المواقف التعليمية أو الأكاديمية أو المهنية - أى فى مجالات بعيدة عن المجال الرياضى - تحت عنوان «استخبار توجه العمل والعائلة Work and Family Orientation Questionnaire (WFOQ) لقياس ٣ أبعاد أساسية لتوجه أو هدف الإنجاز التعليمى وهى:

* توجه العمل : الرغبة فى العمل والأداء بجد واجتهاد.
* توجه التمكن : الرغبة فى التميز والتمكن.

وهذان البعدان يقيسان توجه المهمة.

* توجه التنافسية : الاستمتاع بالمنافسة مع الآخرين ومحاولة مقارنة مستوى الفرد بمستوى الآخرين وأن يكون أفضل منهم.

وهذا البعد يقيس توجه الايجو أو الذات أو التوجه التنافسى.

وقد قامت ديانا جل Gill (١٩٨٦) باقتباس هذا المقياس وتعديله ليتناسب مع التطبيق فى المجال الرياضى ليصبح بمثابة مقياساً نوعياً متخصصاً لتوجهات الإنجاز الرياضى وذلك تحت عنوان «استخبار التوجه الرياضى The Sport Orientation Questionnaire (SOQ) ويتضمن ثلاثة أبعاد هى:

* **التنافسية: Competitiveness**

الرغبة فى التنافس والسعى للنجاح فى المنافسة.

* **توجه الفوز : Win Orientation**

التركيز على مقارنة مستوى اللاعب مع مستوى الآخرين.

* توجه الهدف : **Goal Orientation**

التركيز على مستوى الأداء الشخصى للاعب.

ويتضمن هذا الاستخبار ٢٥ عبارة (١٣ عبارة لبعد التنافسية، ٦ عبارات لكل من بعدى توجه الفوز وتوجه الهدف).

وقد قام مارش Marsh باختزال هذا المقياس بعد تحليله عملياً إلى ١٢ عبارة فقط (٥ عبارات لبعد التنافسية، ٤ عبارات لبعد توجه الفوز، ٣ عبارات لبعد توجه الهدف) ويعتبر بمثابة الصورة المصغرة لمقياس «جل Gill».

وقد قام محمد علاوى بإعداد الصورة العربية لهذين المقياسين.

٤/ ٢/ ٤/ ٢ - توجهات أو أهداف الإنجاز فى الرياضة :

أشار العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى إلى أن موقف المنافسة الرياضية - سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة فى مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة فى مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة فى مواجهة منافسين آخرين وغيرها من أنواع المنافسات الأخرى - تعتبر من أهم مواقف الإنجاز الرياضى، وهو الأمر الذى دعا بعض الباحثين إلى استخدام مصطلح «التنافسية Competitivness» للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضى.

وفى ضوء ذلك يعرفون «التنافسية» بأنها استعداد اللاعب الرياضى لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز فى ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق أو التميز.

وفى الوقت الحالى يلاحظ أن هناك اتجاهاً واضحاً فى علم النفس الرياضى فى مجال توجه أو هدف الإنجاز الرياضى نحو استخدام مصطلح «التنافسية» من حيث أنها نوع خاص Specific form أكثر ارتباطاً بالمجال الرياضى من دافعية الإنجاز.

وفى ضوء ذلك أشار العديد من الباحثين إلى أن هناك هدفين أو توجهين رئيسيين من أهداف أو توجهات التنافسية هما :

* هدف أو توجه النتيجة Outcome

* هدف أو توجه الأداء Performance أو المهمة Task

*** هدف أو توجه النتيجة :**

هذا الهدف أو التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضى الاشتراك فى المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان ويشعر بالفخر والزهو عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية ولكنه يحزن عندما ينهزم لإدراكه بأنه يمتلك قدرات منخفضة.

فكأن هدف أو توجه النتيجة يرتبط بمفاهيم كل من الفوز والهزيمة وهما نتائج مطلقة بغض النظر عن الظروف المرتبطة بكل منهما وعن أسبابهما وعواملهما - أى بغض النظر عن مستوى المنافس أو المنافسين بالمقارنة بمستوى اللاعب أو بغض النظر عن نتيجة الجهد الذى بذله اللاعب ومستوى قدراته.

*** هدف أو توجه الأداء أو المهمة :**

هدف أو توجه الأداء أو المهمة يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك فى المنافسة واضعاً نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له وبذل أقصى جهد ممكن فى الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه فى ضوء مستوياته السابقة وبالتالى شعوره بالنجاح فى حالة تحقيق ذلك وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته فى المنافسة، كما هو الحال بالنسبة لمتسابق ألعاب القوى الذى يشترك فى المنافسة بهدف تسجيل رقم شخصى جديد له أفضل من أرقامه السابقة وليس بهدف احتلاله للمركز الأول والفوز بالبطولة.

وقد أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى أن بعض اللاعبين يمكن أن تكون توجهاتهم أو أهدافهم نحو كل من توجه النتيجة وتوجه الأداء فى نفس الوقت كما هو الحال بالنسبة للرباع الذى يشترك فى منافسة لرفع الأثقال بهدف الفوز بالمركز الأول وفى نفس الوقت تسجيل رقم جديد له. إلا أن العديد من نتائج البحوث فى علم النفس الرياضى أسفرت عن أن معظم اللاعبين قد تكون توجهاتهم أو أهدافهم إما نحو توجه النتيجة أو نحو توجه الأداء (توجه المهمة).

*** مزايا توجه المهمة أو الأداء :**

قد يبدو من المنطقى أن الأداء الجيد للاعب يؤدى إلى نتيجة إيجابية أى الفوز، كما قد يبدو من المنطقى أيضاً أن الأداء السيىء للاعب يؤدى إلى نتيجة سلبية هى الهزيمة. إلا أن ذلك قد لا يحدث دائماً فى عالم الواقع لأن أسباب فوز أو هزيمة اللاعب لا ترتبط فقط بمستوى أدائه - وهو الأمر الذى يستطيع اللاعب نفسه التحكم فيه - بل تتأثر بالعديد من العوامل الخارجة عن قدرة اللاعب فى التحكم فيها مثل مستوى المنافس وقدرات وتشجيع الجمهور والتحكيم والحظ وغير ذلك من العوامل التى لا يستطيع اللاعب التحكم فيها.

وفى ضوء ذلك أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى إلى أنه من الأفضل للاعب تبنى توجه المهمة (توجه الأداء) الذى يركز على مقارنة أداء اللاعب بمستواه الذاتى بدلاً من مقارنة مستواه بمستوى أداء المنافسين لأن ذلك قد يؤدى إلى بذل المزيد من الجهد فى مواجهة الفشل ومحاولة المثابرة على تطوير الأداء نحو الأفضل وهو الأمر الذى يساعد اللاعب على التركيز فى تحسين أدائه. كما أن ذلك قد يساعد اللاعب فى مواجهة الاحباط والافتقار للدافعية عندما يتفوق منافسه عليه أو عندما يكون المنافس أفضل قدرة لأن مستوى المنافس من الأمور التى لا يستطيع اللاعب التحكم فيها. ومن ناحية أخر فإن اللاعب الذى يتميز بتوجه المهمة أو الأداء يختار أهدافاً واقعية تتناسب مع مستواه الحالى.

ولذا ينصح بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى بضرورة تشجيع المدرب للأداء الجيد للاعب حتى بالرغم من عدم فوزه فى المنافسة.

وقد قامت روبين فيلى Vealey (١٩٨٦) وديانا جل Gill (١٩٩١) بتصميم مقياسين لقياس التوجه التنافسى فى إطار بعدى توجه الأداء (توجه المهمة) وتوجه النتيجة. وللمقياسين صورة عربية لمحمد علاوى.

٥ - وضع الأهداف كوسيلة فاعلة لدافعية الإنجاز الرياضى (التنافسية)

٥/ ١- مفهوم وأهمية وضع الأهداف:

يهتم المدربون دائماً بالتعرف على الطرق والوسائل التى يمكن بها إكساب دافعية الإنجاز للاعبين. إذ يحتاج اللاعب إلى وسائل وآليات فاعلة للاحتفاظ بقدرته فى مواجهة بعض العقبات والصعاب التى تصادفه مثل الإجهاد أو الانقطاع عن التدريب أو صعوبة المهمة أو الأداء وغير ذلك من الصعوبات والعقبات التى يصادفها اللاعب سواء أثناء عملية التدريب الرياضى أو أثناء المنافسات الرياضية.

وفى ضوء ذلك أشار بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى (دورثى هاريس Harris (١٩٨٤) وكريمر Kremer وسكلى Scully (١٩٩٤) إلى أن «وضع الأهداف Goal setting» يعتبر من بين أهم الآليات التى يمكنها بها تدعيم وتطوير الدافعية نحو الإنجاز لدى اللاعبين على أساس أن تحقيق الهدف يعمل على إشباع الدافعية والتى بدورها توجه وتثير السلوك الإنجازى.

ويلاحظ أن النماذج والافتراضات والنظريات التى سبق عرضها فى مجال ،جهات الإنجاز (أو التنافسية) تكاد تتفق على أن الأهداف تعتبر بمثابة المحددات الرئيسية لسلوك الإنجاز على أساس تفسير نجاح أو فشل سلوك الإنجاز فى ضوء مدى تحقيق هذه الأهداف.

وتعرف «هاريس» وضع الأهداف بأنه تعيين هوية الشيء الذى يريد الفرد أن يحققه أو ينجزه، أو بعبارة أخرى بأنه الشيء الذى يريد الفرد تحقيقه عن طريق أداء معين أو عن طريق مجموعة من الأداءات. كما أشار «كريمر» و«سكلى» إلى أن وضع الأهداف هو عزم أو تصميم أو قصد شعورى أو واعى Conscious intention أو هو ما يحدده الفرد لكى ينجزه.

وفى المجال الرياضى يعتبر أن تحقيق مستوى معين من الأداء أو تحقيق رقم معين فى سباق ما أو تعلم مهارة معينة أو تسجيل عدد معين من النقاط بمثابة أهداف. أى أن وضع الأهداف يرتبط بالأداء وبالتالى بالسلوك الذى يقوم به اللاعب وأن الدافع هو بمثابة المثير الذى يوجه هذا السلوك. ولذا ينبغى على اللاعب أن يضع أهدافه لكى يكتسب الدافعية الضرورية لاستثارة السلوك الذى يتطلبه تحقيق الهدف.

فكأن وضع الهدف يعتبر بمثابة آلية للدافعية. وأن الدافعية تعتبر بمثابة محدد لنوع الجهد المطلوب بذله ومحدد لفترة المثابرة على بذل هذا الجهد لكى يمكن إنجاز الهدف.

ويمكن تلخيص أثر وضع الأهداف على سلوك الإنجاز لدى اللاعب الرياضى على النحو التالى:

* يسهم فى إثارة الدافع الذاتى لدى اللاعب.

* يوجه تركيز انتباه اللاعب لبعض الأهداف المعينة التى يحاول إنجازها.

* يعبىء الجهد بصورة تناسب مع متطلبات الأداء الذى يقوم به اللاعب كما يساعده على بذل المزيد من الجهد فى التدريب والمنافسات.

* يدعم ويعزز عملية المثابرة والاستمرارية على بذل المزيد من الجهد والفاعلية لفترات أطول.

* يساعد على تشجيع اللاعب فى تطوير بعض الأساليب التى يمكن بها تحقيق أهدافه عن طريق تحسين مهاراته وقدراته واكتساب مهارات وقدرات جديدة.

* الإحساس والشعور بالرضا والثقة بالنفس وفاعلية الذات والانفعالات الإيجابية السارة والارتقاء بمستوى الطموح فى حالة تحقيق الهدف المنشود.

* يسهم فى الإقلال من مستوى القلق المعوق لأداء اللاعب.

٥/ ٢ - مبادىء تعلم وضع الهدف:

موضوع وضع الهدف صادف قبولاً واسعاً فى العديد من المجالات لعل من

أبرزها مجال إدارة الأعمال، إذ استعانت المؤسسات والهيئات العاملة الكبرى بمستشارين على مستوى عال من الكفاءة والخبرة للاستعانة بهم فى عملية وضع وتحديد الأهداف لهذه المؤسسات والهيئات.

وفى السنوات الأخيرة استعار علم النفس الرياضى الخبرات المكتسبة فى وضع وتحديد الأهداف من مجال إدارة الأعمال وحاول تطويعها لتتناسب مع التطبيق فى المجال الرياضى فى ضوء أهميته المتزايدة لتدعيم وتطوير الدافعية لدى الرياضيين وبصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضى.

وقد قام بعض الباحثين بوضع وتصميم بعض البرامج التدريبية لوضع وتحديد الأهداف ونظروا إليه على أنه مهارة نفسية **Psychological skill** ينبغى التدريب عليها واكتسابها كما اعتبره البعض الآخر جانباً هاماً من جوانب التوجيه والإرشاد التربوى النفسى للرياضيين التى يقع على عاتق الأخصائى التربوى النفسى الرياضى أو المدرب الرياضى المؤهل لتعليم وتطوير الدافعية للرياضيين.

وفى ضوء هذا الاهتمام المتزايد فى السنوات الأخيرة لعملية وضع وتحديد الهدف للاعب الرياضى تم تطوير العديد من الآليات التى يمكن بها تعليم اللاعبين الأساليب المناسبة لوضع الهدف فى ضوء مجموعة من المبادىء الهامة. ومن بين هذه المبادىء ما يمكن أن نطلق عليه مبادىء الخمسة ميم (م) لتعليم وضع الهدف، والتى يمكن تلخيصها كما يلى:

*** محدد بدقة:**

إن الأهداف التى يتم تحديدها بدقة تكون أكثر فاعلية من الأهداف الذاتية والعامة والتى من أمثلتها: «هدفى هو الأداء بأفضل ما عندى» أو «هدفى هو تحسين مستواى» أو «هدفى هو التمثيل المشرف فى بطولة ما». ومن الواضح أنه يصعب التحديد الدقيق للأداء الأفضل لدى اللاعب أو تحديد نوعية وكمية تحسين المستوى أو تحديد مفهوم الأداء أو التمثيل المشرف.

ولذا ينبغى أن تكون الأهداف واقعية ومحددة بصورة تتناسب مع القدرات الحالية للاعب. ومن المفضل محاولة اللاعب التنبؤ بالمستوى الذى يستطيع من

خلاله تحسين المستوى بصورة كمية وبالتالى سوف يبذل كل جهده لإنجازه وبذلك يبتعد عن محاولة تحديد الأهداف الغامضة أو المبهمة.

*** ممكن تحقيقه:**

من الملاحظ أن هناك بعض اللاعبين الذين يضعون ويحددون لأنفسهم بعض الأهداف صعبة المنال، أو بعض الأهداف التى تتطلب قدراً كبيراً من التحدى لا يقدرون عليه، ومهما حاولوا بذل المزيد من الجهد، ومهما حاولوا المثابرة والاستمرارية على بذل هذا الجهد فإنهم لن يستطيعوا تحقيق أهدافهم وتحقيق النتيجة المرجوة، نظراً لأن هذه الأهداف المحددة - بالرغم من أنها قد تكون محددة بدقة - تتسم بالصعوبة البالغة وبالتالى لا تسهم فى إثارة الدافعية للمساعدة على تحقيق مثل هذه الأهداف.

ومن ناحية أخرى قد نجد بعض اللاعبين الذين يضعون لأنفسهم أهدافاً سهلة المنال ولا تحتاج إلى قدر كبير من التحدى وبالتالى لا تسهم فى إثارة دافعية الإنجاز.

ومن المناسب أن يحدد اللاعب أهدافه للإنجاز فى مستوى أعلى قليلاً من قدراته الحالية، وهذا يعنى أن الأهداف تكون فى مستوى يتطلب قدراً مناسباً من التحدى وبحيث تكون فى نطاق تحكمه الشخصى بدرجة أكبر من الاعتماد على أداء الآخرين أوعلى العوامل الخارجية التى لا تقع تحت سيطرة وتحكم اللاعب. ويمكن للاعب إعادة تقييم وبلورة أهدافه إذا ظهر - لسبب أو لآخر - أنها غير واقعية أو صعبة التحقيق.

*** مقبول منك:**

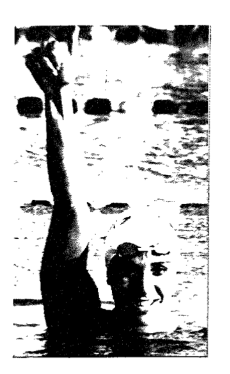
لكى تكون الأهداف مؤثرة ينبغى أن يقابلها اللاعب عن طيب خاطر سواء بالنسبة للأهداف التى يضعها لنفسه بمفرده أو بالنسبة لتلك الأهداف المحددة من الآخرين (كالمدرب الرياضى مثلاً). فالقبول يعنى الإلتزام بمحاولة السعى نحو تحقيق الهدف وتعتبر بمثابة نقطة البدء أو الانطلاق نحو محاولة إنجاز الهدف. وحاول ألا تقترض من أهداف الآخرين.

*** ممكن قياسه :**

الهدف الذى يصعب قياس نتائجه بصورة موضوعية لا يعتبر هدفاً جيداً. ولذا ينبغى عند تحديد الهدف التأكد من إمكانية تحقيقه والقدرة على تعيين الطريقة أو الوسيلة التى يمكن بها اختباره أو قياسه أو تحديد نتيجته على أساس موضوعى بعيداً عن العوامل الذاتية.

*** معرفة النتائج :**

تكون للأهداف فاعلية فى حالة معرفة نتائج تحقيقها - فى ضوء القياسات الموضوعية - عن طريق التغذية الراجعة التى توضح الفرق بين الأهداف السابق تحديدها وما تم إنجازه منها. فاللاعب الذى لايعرف نتائج تحقيق أهدافه مثله فى ذلك مثل متسابق الوثب العالى الذى يثب بدون عارضة للوثب.

دافعية الإنجاز الرياضى
التى جعلت رانيا علوانى (السمكة الذهبية) تفوز بالعديد من الميداليات الذهبية
فى دورة البحر المتوسط (يونيو ١٩٩٧) والدورة العربية (يوليو ١٩٩٧)

الفصل الثامن

العزو (التعليل السببى) فى الرياضة

١/ مفهوم العزو (التعليل السببى)

٢/ أمثلة للعزو (التعليل السببى) للنجاح والفشل

٣/ أمثلة العزو (التعليل السببى)

٤/ تحيز العزو

٥/ أسلوب العزو المميز للاعب

٦/ قياس العزو

٧/ التفكير الخرافى والتعليل السببى لنتائج السلوك

١ - مفهوم العزو (التعليل السببى)

إلى من أو إلى ماذا، يعزو اللاعب نتائج أدائه أو نتائج نجاحه أو فشله فى المنافسة الرياضية؟ وإلى مَنْ أو إلى ماذا يرجع المدرب الرياضى أسباب نجاح أو فشل لاعبيه فى المنافسات الرياضية، أو أسباب قدرتهم أو عدم قدرتهم على تحقيق النتائج المتوقعة منهم؟

إن الإجابة على مثل هذه التساؤلات السابقة وغيرها تدخل فى نطاق ما يعرف «بالعزو Attribution» أو العزو السببى أو «التعليل السببى Causal attribution» لنتائج السلوك أو الأداء أو نتائج النجاح أو الفشل.

ويرى العديد من الباحثين أن العزو (التعليل السببى) لنتائج السلوك أو الأداء يمكن اعتباره من بين العوامل الهامة ذات التأثير الواضح على اتجاه شدة الدافعية لدى الفرد وعلى مستوى وطبيعة الأثر الانفعالى الذى ينتابه.

وفى المجال الرياضى يلاحظ كثرة حدوث عمليات «التعليل السببى» أو محاولة إرجاع الأسباب - أى كثرة حدوث عمليات العزو التى يقوم بها اللاعبون أو المدربون أو الإداريون أو المتفرجون أو النقاد وغيرهم عقب المنافسات الرياضية أو عقب حدوث الانتصارات أو الهزائم للفرق الرياضية أو اللاعبين الرياضيين.

ومصطلح «العزو» بصفة عامة يقصد به الأسباب أو التعليلات المدركة لنتائج السلوك أو أداء ما. وفى المجال الرياضى يقصد بمصطلح العزو التعليلات السببية المدركة (سواء من اللاعب الرياضى أو من المدرب الرياضى أو من الإدارى الرياضى أو من الفريق الرياضى أو من غيرهم) لنتائج الأداء فى المنافسات الرياضية وبصفة خاصة فى حالات النجاح أو الفشل أو فى حالات الفوز أو الهزيمة.

وفى السنوات الأخيرة اهتم علم النفس الرياضى بموضوع العزو (التعليل السببى) فى المجال الرياضى نظراً لأثره الواضح على دافعية الإنجاز وعلى مستوى الحالة الإنفعالية وعلى توقع مستوى الأداء المستقبلى بالنسبة للاعبين.

٢ - أمثلة لعزو النجاح والفشل

فيما يلى عرض لبعض نماذج من التعليل السببى (العزو) لخبرات النجاح والفشل فى المنافسات الرياضية التى أشار إليها بعض المشتركين فى الدورة الأوليمبية بأتلانتا ١٩٩٦ والتى نشرتها الصحف المصرية خلال شهرى يوليو وأغسطس ١٩٩٦.

* صرحت البطلة «غادة شعاع» الفائزة بالميدالية الذهبية فى مسابقة السباعى فى ألعاب القوى عقب فوزها بأن من بين أهم أسباب نجاحها وتفوقها بعد أن كانت فى المراكز المتأخرة جداً فى دورة برشلونة الأوليمبية ١٩٩٢ هو **إصرارها على التدريب** المتواصل **ومحاولة تطوير نقاط ضعفها** فى بعض المسابقات التى تتضمنها مسابقة السباعى **والإصرار على الاشتراك** فى العديد من البطولات العالمية والدولية **وشعورها الداخلى** بأنها سوف تحرز لسوريا أول ميدالية ذهبية فى تاريخها.

* عند سؤال أحد الأبطال الفائزين فى الدورة الأوليمبية بأتلانتا ١٩٩٦ فى المؤتمر الصحفى بعد تسلمه الميدالية الذهبية عن الأسباب التى قد يعزو إليها نجاحه وحصوله على الميدالية الذهبية فأجاب: إننى أعتقد بأن **التعب وتحمل ألم ومعاناة مشقة التدريب القاسى وبذل الجهد المضنى والإرادة القوية** من بين أهم أسباب نجاحى، وطبقاً للمقولة المعروفة: «بدون بذل الجهد لا يكون هناك فوز No pain, No gain».

* أجاب أحد الأبطال الفائزين فى الدورة الأوليمبية بأتلانتا ١٩٩٦ رداً على تعليق أحد الصحفيين بأنه كان محظوظاً لأن منافسه الرئيسى لم يكن فى أحسن حالاته، فأجاب البطل بانفعال واضح: لا . . . لم أكسب بضربة حظ . . **فالحظ لا يمنحك ميدالية، لأن قدراتى ومهاراتى** أفضل من هذا المنافس بكثير حتى وهو فى أحسن حالاته.

* أجاب أحد الأبطال الفائزين بميدالية فى إحدى مسابقات الرمى بدورة أتلانتا ١٩٩٦ رداً على سؤال عن أسباب نجاحه بأن **سوء الحظ** لازمه فى محاولته الأولى . . ولكن الحظ ابتسم له أخيراً وسجل الرقم الذى نال به الميدالية الأوليمبية فى آخر محاولة له .

* عندما سأل المحرر الرياضى لاعبة الجودو المصرية المشتركة فى دورة أتلانتا الأوليمبية ١٩٩٦ عن أسباب عدم تحقيقها لنتيجة مشرفة فى الدورة فأجابت: إن مباريات الجودو تؤثر عليها ظروف كثيرة **غير مستوى اللاعب** لأن المباراة تستغرق ٤ دقائق فقط وقد يرسم **الحظ** النتيجة النهائية. وأضافت قائلة: لقد خاننى **الحظ** فى لقائى أمام بطلة بولندا فقد كنت الأفضل طوال الدقائق الثلاث الأولى، ولكن **تدخل الحظ** فى آخر دقيقة لتفوز البولندية بنتيجة المباراة.

* أجاب لاعب الجودو الذى مثل مصر فى دورة أتلانتا الأوليمبية ١٩٩٦ عن أسباب عدم فوزه بقوله: **القرعة** ظلمتنى. . وبذلت مجهوداً كبيراً فى المباراة أمام بطل انجلترا ولكن **الحظ** لم يحالفنى. . بالإضافة إلى **فارق الخبرة والجمهور**. فبطل انجلترا أعطى إحساساً للحكام أنه أكثر إيجابية منى وأنشط، والجماهير الإنجليزية التى ملأت الصالة ساعدته على ذلك فقد كانت تصيح مع كل حركة يحاول أن يقوم بها فتأثرت بهم **لجنة** الحكام ورجحوا كفته.

* أشارت السباحة المصرية المشاركة فى دورة أتلانتا الأوليمبية ١٩٩٦ إلى أن عدم تحقيقها لأرقامها المسجلة قبل الدورة يرجع إلى **أسباب خارجة عن إرادتها**، ومنها إقامة مسابقات التصفيات التى شاركت فيها صباحاً وهو توقيت لم تعتد عليه من قبل.

* صرح السباح المصرى المشارك فى دورة أتلانتا الأوليمبية ١٩٩٦ إلى أن أسباب عدم تحقيقه لأرقامه الشخصية واحتلاله مراكز متأخرة يرجع إلى أن استعداده للدورة لم يكن كافياً وكان **بحاجة إلى مدرب عالمى** يرفع من مستواه ويصلح من أدائه الفنى. . . وأنه **لو حصل على نفس الإمكانيات المادية والبشرية** التى توافرت لغيره لحقق مركزاً متقدماً.

* أما الرباع المصرى الذى اشترك فى دورة أتلانتا الأوليمبية ١٩٩٦ فقد أشار إلى أن من بين أهم أسباب عدم تحقيقه لمركز متقدم هو أن **بعض الدول استطاعت استخدام مواد منشطة رفعت بها مستوى لاعبيها** بشكل غير طبيعى ولم تستطع الأجهزة الحديثة الكشف عنها. هذا بالإضافة إلى أننى فوجئت **ببرودة الجو** داخل صالات التدريب بأتلانتا والذى لم أتعود عليه من قبل. ومن ناحية أخرى فإنه أثناء البطولة نفسها وخاصة بعد نهاية رفعة الخطف أصابنى **شد فى ظهرى** أثّر بالطبع فى رفعة النطر والذى أثر فى المجموع الكلى وأخّرنى فى المجموع العام.

* الملاكمون الأربعة الذين مثلوا مصر فى دورة أتلانتا الأوليمبية عزوا أسباب عدم تحقيقهم لنتائج طيبة فى الدورة إلى ما يلى:

- أشار الملاكم الأول إلى أن ما حدث بالنسبة له فى أتلانتا كان **خارج دائرة توقعاته** حيث أن **القرعة** أوقعته أمام الملاكم الكوبى بطل العالم فى أول مباراة له. ومن المعروف أنه عندما يتقابل أى لاعب فى لعبة مع بطل العالم تنتابه حالة من التوتر العصبى وبالتأكيد سيتأثر مستواه.

- أما الملاكم الثانى فقد أشار إلى أنه أيضاً لم تخدمه **القرعة** حيث تقابل مع بطل آخر من كوبا **ويصعب التغلب عليه**، بالإضافة إلى **إصابته** أثناء اللعب فى ضلوعه وهو الأمر الذى أثّر على أدائه.

- أما الملاكم الثالث فأشار إلى أنه أكثر اللاعبين تعرضاً للظلم لأن مباراته مع بطل ألمانيا كانت نتيجتها المنطقية هى فوزه بجدارة ولكنه فوجىء **بالتحكيم المتحيز** يغير مسار أحلامه عندما أعلن حكم الحلقة فوز الألمانى.

- والملاكم الرابع صرح بأن هزيمته أمام ملاكم روسيا سببها **توتر أعصابه وقلة خبرته.**

* أجاب أحد الرماة المصريين المشتركين فى دورة أتلانتا الأوليمبية ١٩٩٦ إلى أن أسباب فشله ترجع إلى **الظروف، ونوعية الميدان، ونوعية الماكينات،** كما أنه **لم يتدرب** طوال ٦ أيام قبل المنافسات، فى حين أن الراميين اللذين مثلا إيطاليا وأحدهما فاز بالذهبية قاما بالسفر إلى ولاية أخرى والتدريب على نفس الميدان وفى نفس نوعية الماكينات، وعادا للاشتراك فى البطولة مباشرة.

* صرح أحد الإداريين المرافقين للبعثة المصرية بدورة أتلانتا الأوليمبية ١٩٩٦ إلى أن عدم تحقيق لاعب التجديف المصرى المشارك فى الدورة لإحدى الميداليات يرجع إلى ظروف خاصة **بعيدة تماماً عن مستواه الفنى وإمكانياته**. وأنه تفوق على نفسه وكاد أن يحرز ميدالية لولا **سوء حظه** الذى صادفه فى الدور النهائى، وكذلك **وضعه فى الحارة رقم (٦)** وهى حارة فى أقصى الشمال للسباق والتى لا تساعده على رؤية المتسابقين الآخرين بصورة واضحة.

وقد يلاحظ من الأمثلة السابقة للتعليل السببى «العزو» لخبرات النجاح والفشل فى المنافسات الرياضية وبصفة خاصة فى المنافسات ذات المستويات الأوليمبية أو العالمية والتى أشارت إليها الأمثلة السابقة لبعض اللاعبين المشاركين فى دورة أتلانتا الأوليمبية ١٩٩٦ إلى تعدد وتنوع التعليلات السببية مثل:

- التدريب المتواصل أو التعب وتحمل ألم ومعاناة ومشقة التدريب.
- الإصرار على الاشتراك فى العديد من البطولات الدولية والعالمية.
- تطوير نقاط الضعف لدى اللاعب أو الارتقاء بمستوى الإدارات والمهارات.
- الشعور الداخلى بالنجاح.
- بذل الجهد المضنى أو الإرادة القوية.
- الحظ أو القرعة.
- فارق الخبرة أو توتر الأعصاب.
- تشجيع الجمهور.
- التحكيم.
- أسباب خارجة عن الإرادة أو خارجة عن التوقعات.
- نقص الإمكانات المادية والبشرية.
- الإصابة الرياضية.
- ظروف مرتبطة بمكان المنافسة والأدوات المستخدمة.

٣ - نماذج العزو (التعليل السببى)

قدم بعض الباحثين مجموعة من الافتراضات والنماذج التى تهدف لمحاولة فهم لماذا، وكيف، وتحت أى شروط يقوم الأفراد بإصدار حكمهم عن أسباب ما يحدث فى عالمهم الاجتماعى أو النفسى؟ وكذلك محاولة التعليل السببى أو محاولة إدراك أسباب نتائج أداء ما أو سلوك ما والتى يمكن أن نطلق عليها نماذج العزو أو نماذج التعليل السببى للنتائج.

وهذه النماذج أو الافتراضات أصبحت مجالاً هاماً من مجالات الدراسة فى علم النفس الاجتماعى والتى اهتم بها العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى وحاولوا اقتباسها وتطويعها وتطويرها لكى تناسب التطبيق فى المجال الرياضى الذى يتميز بخصوصيته الشديدة بالمقارنة بمواقف الحياة العامة.

وفيما يلى عرض لنماذج العزو التالية:

* نموذج «هيدر» للعزو.
* نماذج «وينر» للتعليل السببى أو للعزو السببى.
* نموذج مقترح للمؤلف للعزو أو التعليل السببى فى الرياضة.

٣/ ١ - نموذج «هيدر» للعزو:

أشار «كراتى Cratty» (١٩٨٩) و«كوكس Cox» (١٩٩٥) إلى أن الأفكار الباكرة لدراسة أسباب حدوث الأشياء وبعض التقسيمات المرتبطة بها ظهرت فى كتابات «فرتز هيدر Heider» (١٩٥٨). والافتراضات الأساسية التى قدمها «هيدر» هى أن كل فرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكى يكتب له الاستقرار والقدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية.

وقد أشار «هيدر» إلى أن حصائل أو نتائج السلوك (كالنجاح أو الفشل مثلاً) يمكن أن تعزى إما إلى «قوى شخصية فاعلة Effective personal forces» أو

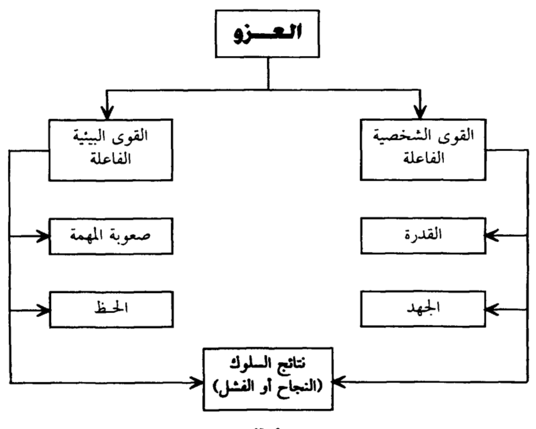
إلى «قوى بيئية فاعلة Effective environmental forces»، والقوى الشخصية الفاعلة هى قوى داخلية تتكون من عنصرين هما قدرة الفرد ودافعية الفرد - أى تكامل القدرة Ability - مع السعى لبذل الجهد Effort لمحاولة الحصول على نتائج الأداء أو السلوك.

والقوى البيئية الفاعلة هى قوى خارجية تتكون أيضاً من عنصرين هما: صعوبة المهمة «Task difficulty» و«الحظ Luck». وأعطى عنصر صعوبة المهمة الدرجة الكبرى من الأهمية نظراً لأن عنصر الحظ يصعب التنبؤ به بصورة واضحة.

والشكل رقم (٣٣) يوضح نموذج «هيدر» فى مجال العزو.

الشكل رقم (٣٣)

نموذج «هيدر **Heider**» فى مجال العزو



٢/٣ - نماذج «وينر» للعزو السببى :

كان لأفكار «هيدر» ونموذجه الذى قدمه فى مجال العزو لنتائج الأداء أو السلوك فضل كبير فى استثارة العديد من الباحثين لدراسة هذا المجال الهام.

ويرجع الفضل إلى «برنارد وينر Weiner» (١٩٧٢) منذ بداية السبعينات من هذا القرن فى دراسة نموذج «هيدر» ومحاولة تطويره وتقديم نموذج مطور فى ضوء الافتراضات الأساسية «لهيدر».

وقد أشار «وينر» إلى أنه عقب حدوث نتيجة معينة لإنجاز أو لسلوك ما فإن الفرد ينشغل فى محاولة التعرف أو الوقوف على سبب حدوث هذه النتيجة أو محاولة تفسيرها.

فعلى سبيل المثال إذا فشل لاعب ممتاز فى كرة القدم فى تحقيق هدف من ركلة جزاء فإن اللاعب قد يعزى ذلك إما إلى عدم قدرته على التحكم فى أعصابه أو إلى زيادة ثقته فى نفسه بدرجة مغالى فيها أو إلى القدرة الفائقة لحارس المرمى فى توقع مكان الكرة أو إلى هياج المتفرجين أثناء أداء ركلة الجزاء أو إلى سوء الحظ.

وهكذا نجد أن الأسباب التى تحاول تفسير أو شرح أو فهم نتائج سلوك ما تدخل فى نطاق ما يسمى بالعزو السببى Casual attribution.

وقد أشار «وينر» إلى أن هناك بعض الأسباب فى مجال العزو السببى التى يمكن النظر إليها على أنها «مستقرة أو ثابتة Stable»، كما أن تغيرها يكون بعيد الاحتمال، فى حين أن هناك بعض الأسباب الأخرى التى ينظر إليها على أنها «غير مستقرة أو غير ثابتة Unstable»، أى أن هناك احتمالاً لتغيرها.

وفى ضوء هذه الافتراضات قام «وينر» بإعادة تشكيل العناصر الأربعة التى قدمها «هيدر» وهى: القدرة والجهد وصعوبة المهمة والحظ والتى قد يعزى إليها أسباب النجاح أو الفشل أو أسباب نتائج الأداء أو السلوك، وقام بصياغتها فى إطار بعدين سببيين رئيسيين هما:

*** وجهة التحكم Locus of control**

وهى الوجهة التى قد يعزى إليها سبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الأداء وعما إذا كان هذا السبب يرجع إلى شىء داخل الفرد (داخلى) أو إلى شىء خارج الفرد (خارجى).

*** الثبات أو الاستقرار Stability**

وهى الحالة التى قد يعزى إليها سبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الاداء وعما إذا كانت هذه الحالة سوف تحدث دائماً فى المستقبل (ثابتة أو مستقرة) أو قد تكون نادرة أو قليلة الحدوث مرة أخرى (غير ثابتة أو غير مستقرة).

وأشار «وينر» إلى أن القدرة تعتبر وجهة تحكم داخلى وثابتة أو مستقرة، فى حين أن «الجهد» يعتبر وجهة تحكم داخلى ولكن غير مستقر. كما أن صعوبة المهمة تعتبر وجهة تحكم خارجى وثابتة أو مستقرة، أما الحظ فهو وجهة تحكم خارجى وغير ثابت. والشكل رقم (٣٤) يوضح نموذجاً لهذه الافتراضات التى قدمها «وينر» لشرح العزو السببى.

الشكل رقم (٣٤) النموذج الأساسى لافتراضات

«وينر Weiner» لشرح العزو السببى

وجهة التحكم

الثبات أو الاستقرار	داخلى	خارجى
ثابت أو مستقر	**القدرة**	**صعوبة المهمة**
غير ثابت أو غير مستقر	**الجهد**	**الحظ**

وفى عام (١٩٧٩) قام «وينر» بتطوير نموذجه المكون من بعدين هما: وجهة التحكم والثبات أو الاستقرار على أساس تقسيم بعد وجهة التحكم إلى بعدين هما: «وجهة السببية Locus of causality» و«إمكانية التحكم Controllable»، ويلاحظ أن بُعد وجهة السببية يتشابه مع البعد السابق وهو بعد «وجهة التحكم» والذى يقصد به عما إذا كان سبب النتائج داخلى أو خارجى.

أما بعد «إمكانية التحكم» أو «القابلية للتحكم» فهو بعد «تفسيرى - ذاتى Self-explanatory» ويتراوح بين الأسباب التى يمكن التحكم فيها بصورة كاملة Controllable إلى الأسباب التى لا يمكن التحكم فيها بصورة تامة Uncontrollable طبقاً للتفسير الذاتى للاعب.

كما قام «وينر» (١٩٨٥) فيما بعد، بتوسيع نموذجه المعدل الذى يتضمن ثلاثة أبعاد للعزو وتضمينه فى إطار نظرية «العزو لدافعية الإنجاز والإنفعال» «Attributional theory of achievement motivation and emotion». وفى إطار هذه النظرية أشار «وينر» إلى أن الثبات المدرك أو عدم الثبات المدرك للأسباب يؤثر على توقعات الفرد للنجاح أو الفشل فى المستقبل والذى ينعكس بالتالى على السلوك المستقبلى للإنجاز.

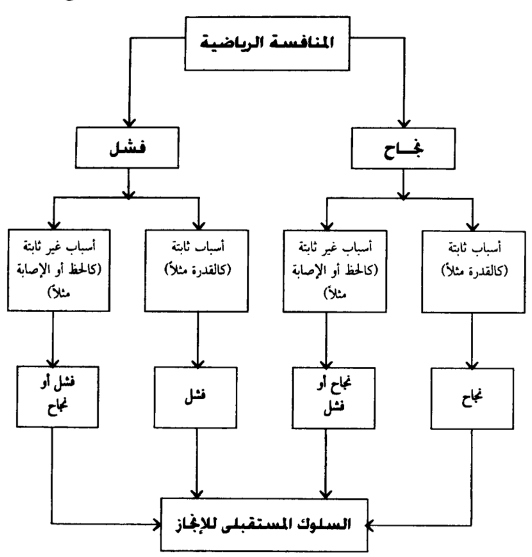
فالفرد الذى يمر بخبرة فشل ويعزو فشله إلى أسباب ثابتة فإنه سوف يتوقع الفشل فى المستقبل. فعلى سبيل المثال عندما يعزو اللاعب فشله أو سوء نتائجه إلى «القدرة» (وهى سبب ثابت) فإنه سوف يتوقع فشله أو تحقيق نتائج سيئة فى المستقبل.

أما الفرد الذى يفشل ويعزو ذلك إلى عوامل غير ثابتة فإنه يتوقع أن النجاح فى المستقبل يبدو ممكناً (نجاح أو فشل). فعلى سبيل المثال عندما يعزو اللاعب فشله أو سوء نتائجه إلى إصابته أو استخدامه السيىء لخطط لعب معينة وغير مناسبة للموقف (وهى أسباب غير ثابتة) فإنه يمكن أن يتوقع احتمال أو إمكانية نجاحه فى المستقبل فى ضوء التغلب على هذه العوامل غير الثابتة أو غير المستقرة.

ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الذى يمر بخبرة نجاح ويعزو نجاحه إلى أسباب ثابتة فإنه سوف يتوقع النجاح فى المستقبل. أما اللاعب الذى يعيش فى خبرة نجاح ويعزو نجاحه إلى أسباب غير ثابتة فإنه قد يتوقع احتمال خبرة نجاح أو فشل فى المستقبل. والشكل رقم (٣٥) يوضح أثر عامل الثبات المدرك لأسباب نتائج الأداء فى المنافسة الرياضية على توقعات اللاعب للنتائج المستقبلية والتى تنعكس بالتالى على السلوك المستقبلى لإنجاز اللاعب.

الشكل رقم (٣٥)

أثر عامل الثبات المدرك لأسباب نتائج الأداء على التوقعات المستقبلية للنتائج



كما أشار «وينر» إلى أن العزو السببى يؤثر أيضاً فى انفعالات الفرد والتى تؤثر بدورها فى السلوك الإنجازى المستقبلى، إذ أنه غالباً ما يقوم الفرد عقب كل نتيجة للأداء أو الإنجاز بالشعور ببعض الاستجابات الإنفعالية الفورية التى تكاد تكون استجابات آلية لهذه النتيجة الحادثة ويطلق عليها تأثر انفعالى Affect مرتبط بالنتيجة الحادثة أو المسجلة.

وهذا التأثير الإنفعالى يصطبغ بالصبغة الإنفعالية السارة فى حالة النجاح، كما يصطبغ بالصبغة الإنفعالية غير السارة فى حالة الفشل. وعندئذ ينشغل الفرد فى دراسة السبب لمحاولة تحديد لماذا حدثت هذه النتيجة المسجلة. وإذا توصل الفرد إلى تحديد السبب فإنه يمكن إرجاعه إلى عامل من العوامل الثلاثة السابق ذكرها وهى: (الثبات ووجهة السببية وإمكانية التحكم).

فعلى سبيل المثال عندما يعزو اللاعب سبب نتائج نجاحه إلى عوامل داخلية فإن اللاعب غالباً ما يشعر بالفرح والفخر وتقدير الذات بصورة إيجابية وهو الأمر الذى يمكن أن يؤثر على أدائه المستقبلى بصورة إيجابية.

وعلى العكس من ذلك عندما يعزو الفرد سبب فشله إلى عوامل داخلية أو ثابتة أو عوامل لا يستطيع التحكم فيها فإن اللاعب غالباً ما يشعر بخبرة سلبية لتقدير الذات والتى قد تؤدى بالتالى إلى إنعكاس سلبى على أدائه المستقبلى.

وقد قام بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى بنقد نماذج «وينر» للعزو وخاصة نموذجه الأساسى وأشاروا إلى وجود العديد من الأسباب التى يمكن أن تعزى إليها نتائج الأداء أو النجاح أو الفشل فى المنافسات الرياضية والتى لم يتضمنها نموذج «وينر». كما أن بعض الأسباب التى حددها قد لا تتميز بقدر كبير من الصدق مثل «صعوبة المهمة» من حيث أنه بعد ثابت أو مستقر، إذ أن ذلك ينطبق فقط على بعض الأنشطة الفردية مثل الجمباز والغطس لأن صعوبة الحركات ثابتة ولا تتغير ولكنه لا ينطبق على الأنشطة الجماعية نظراً لتداخل العديد من العوامل والأسباب التى يمكن أن تحدد الثبات أو الاستقرار.

ومن ناحية أخرى أشاروا إلى نموذج «وينر» قد ينطبق على المجال التعليمى بدرجة أكبر من المجال الرياضى.

وفى ضوء ذلك حاول بعض الباحثين تعديل وتطوير بعض الافتراضات التى قدمها «وينر» فى نموذجه للأبعاد الثلاثة للعزو وهى: الثبات ووجهة السببية ووجهة التحكم، لكى تتناسب مع العديد من المواقف الرياضية.

٣/٢ - نموذج مقترح للعزو فى الرياضة :

وفيما يلى نموذجاً مقترحاً من المؤلف للعزو فى المجال الرياضى فى إطار الأبعاد الثلاثة لنموذج «وينر» المعدل كما يوضحه رقم الشكل (٣٦).

شكل رقم (٣٦)

نموذج للمؤلف للعزو فى المجال الرياضى

إمكانية التحكم	يمكن للاعب التحكم فيه		لا يمكن للاعب التحكم فيه	
وجهة التحكم	داخلى	خارجى	داخلى	خارجى
الثبات: * ثابت	* المهارة * الصفات البدنية * الفورمة الرياضية	* الملاعب والأدوات * التدريب والمران	* النمط الجسمى * الاستعدادات الوراثية	* مستوى المنافسين * المدرب الرياضى
* غير ثابت	* الجهد الذى يبذله اللاعب	* أسباب عير ثابتة ويصعب تحديدها بدقة	* الحالة المزاجية * بعض العوامل النفسية	* الحظ * التحكيم * المتفرجون * جهد المنافسين * القرعة

ويلاحظ فى النموذج المقترح السابق شكل رقم (٣٦) تقديم بعض الأمثلة للأبعاد التى يمكن أن تدخل فى نطاق إمكانية التحكم ووجهة التحكم والثبات أو الاستقرار. ومما لا شك فيه أن هناك العديد من الإضافات التى يمكن للاعب الرياضى إضافتها إلى هذا النموذج طبقاً لخبراته، إذ أن هذا النموذج يمثل قاعدة يمكن الانطلاق منها نحو المزيد من الأسباب أو المزيد من العزو.

٤ - تحيز العزو

٤/ ١ - مفهوم تحيز العزو :

أشار «ستيفانى هانراهان Hanrahan» (١٩٩٥) إلى أنه يبدو أن هناك اتجاهاً لدى عدد كبير من اللاعبين أو الفرق الرياضية فى مختلف الأنشطة الرياضية لعزو نجاحهم إلى العوامل الشخصية الذاتية، فى حين يعزون الفشل إلى العوامل الخارجية أو العوامل البيئية (انظر أمثلة عزو النجاح والفشل فى الصفحات السابقة).

ومن أمثلة العوامل الداخلية قدرات اللاعب ومهارته وجهده الذى يبذله واستعداداته ومواظبته على التدريب وحسن تصرفه فى المواقف التنافسية وغيرها من العوامل الداخلية والتى يستطيع التحكم فيها.

وعلى العكس من ذلك فهناك العوامل الخارجية غير الثابتة والتى يصعب التحكم فيها مثل الحظ أو صعوبة المنافسة أو التحكيم أو تعصب الجماهير أو المناخ السيىء وغير ذلك من العوامل.

وقد أشار عدد كبير من الباحثين فى علم النفس الرياضى إلى أن تكرار عزو اللاعب لنجاحه فى المنافسات الرياضية إلى العوامل الداخلية، وعزو فشله إلى العوامل الخارجية يشكل ما يسمى «بتحيز العزو Attrtibuional bias».

فكأن «تحيز العزو» للاعب الرياضى يقصد به تكرار إرجاع اللاعب لأسباب نجاحه فى المنافسات الرياضية إلى عوامل التحكم الداخلى أو العوامل الثابتة وتكرار إرجاع أسباب فشله فى المنافسات الرياضية إلى العوامل التى لا يستطيع التحكم فيها أو العوامل غير الثابتة أو الخارجية.

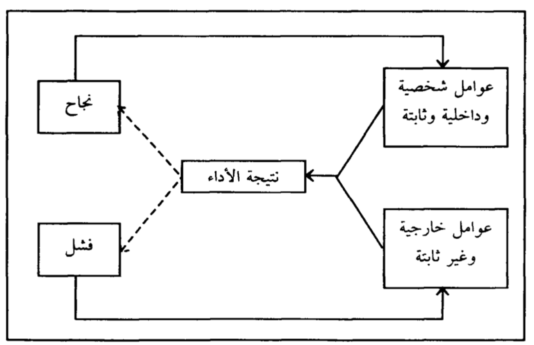
والشكل رقم (٣٧) يوضح مفهوم تحيز العزو للاعب الرياضى.

ويمكن التعرف على درجة تحيز العزو لدى اللاعب الرياضى عن طريق مقارنة إجابات عزو اللاعبين الذين حققوا الفشل أو الذين لحقت بهم الهزائم فى المنافسات الرياضية بإجابات اللاعبين الذين حققوا النجاح أو الفوز.

وقد أشارت العديد من الدراسات فى مجال تحيز العزو للاعبين الرياضيين (مك اويلى McAuley)، ومارك Mark وآخرين (١٩٨٤) وجروف Grove وآخرين (١٩٩١) إلى أن لاعبى تنس الطاولة والاسكواش والتنس والكرة الطائرة وكرة السلة وغيرهم من اللاعبين الرياضيين يعزون نجاحهم إلى العديد من العوامل الداخلية والثابتة والتى يمكن التحكم فيها، وعلى العكس من ذلك يعزون فشلهم إلى العديد من العوامل الخارجية وغير الثابتة والتى لا يستطيعون التحكم فيها.

شكل رقم (٣٧)

تحيز العزو للاعب الرياضى



فكأن اللاعب يعزو الفضل لنفسه فى النجاح، وعلى العكس من ذلك فإن الفشل يكون خارج تحكمه ويعزى إلى عوامل خارجية.

٤/ ٢- تفسير تحيز العزو :

هناك تفسيرات متعددة قدمها بعض الباحثين لمحاولة تفسير تحيز العزو للاعب الرياضى، ومن بين هذه التفسيرات ما يلى:

* تفسير الدفاع عن الذات (الدفاع عن الايجو) The ego-defensive explanation

* تفسير معرفى A cognitive explanation

٤/ ٢/ ١- تفسير الدفاع عن الذات (الدفاع عن الايجو):

«الايجو Ego» عند مدرسة التحليل النفسى يقصد به ذلك الجانب من الجهاز النفسى الذى يتكون كنتيجة للتعامل مع العالم الخارجى. وآليات الدفاع عن الذات (أو آليات الايجو الدفاعية) تتسم بالصبغة اللاشعورية أو شبه الآلية وتحدد أساليب معينة للسلوك بهدف الدفاع عن الذات (أو الايجو) وحمايتها من أسباب القلق أو الضغط أو الصراع النفسى.

فكأن تحيز العزو يفسر على إنه محاولة اللاعب الدفاع عن ذاته والدفاع عن تقديره لذاته ومحاولة تكوين اعتقاد إيجابى نحو قدراته واستطاعاته وبذلك ينسب أو يعزو نجاحه لنفسه ولذاته ولتحكمه الداخلى. وفى نفس الوقت يحاول أن يقدم تبريرات فى حالة الهزيمة أو الفشل وينسبها إلى عوامل خارج نطاق تحكمه، وبذلك يعمل على حماية ذاته والدفاع عنها.

كما أشار «هانراهان» (١٩٩٥) إلى أن هذا النوع من تحيز العزو ليس بالضرورة دفاعاً عن الذات ولكن يمكن أيضاً اعتباره على أنه نوع من مساعدة أو خدمة الذات Type of self-servin bias».

٤/ ٢/ ٢- التفسير المعرفى:

يقصد التفسير المعرفى فى مجال تحيز العزو محاولة اللاعب تفسير أسباب نجاحه أو فشله فى ضوء عوامل منطقية معرفية. ولكى يدلل اللاعب على ذلك فإنه يرى أن النجاح عملية مقصودة ومطلوبة ومرتقبة ويرغب فيها اللاعب، فى

حين أن الفشل عملية غير مقصودة وغير مطلوبة. فإذا حقق اللاعب نجاحاً فإنه يرى أن هذا هو الاتجاه المقصود والمطلوب وأن الأمور تسير كما هو مخطط لها، وبالتالى يمكن أن ينسب أو يعزو النجاح إلى قدراته وجهده.

أما إذا حدث الفشل فيرى اللاعب أن ذلك عكس الاتجاه المطلوب أو المقصود وأن الأمور قد سارت على عكس المخطط لها كنتيجة لتداخل عوامل خارجية لا يستطيع التحكم فيها.

فاللاعب لا يقصد ولا يرغب فى أن يفشل، وإذا حدث الفشل فإن مرجع ذلك يكون لعوامل خارجية. وفى هذه الحالة فإن اللاعب لا يقوم بحماية ذاته ولكنه يرى أن مثل هذا العزو هو نتيجة تفكير منطقى أو تفكير معرفى لفشله.

٥ - أسلوب العزو المميز للاعب

أشار بعض الباحثين إلى وجود فروق ثابتة نسبياً فى نوع العزو أو التعليل السببى إذ قد يتسم فرد ما بأسلوب معين للعزو، فى حين يتسم بعض الأفراد الآخرين بأساليب مغايرة للعزو.

ويقصد بأسلوب العزو المميز للفرد Attributional style الطريقة أو العادة التى يميل فيها الفرد لتفسير النتائج والتى تكون فى المواقف المعتادة أو المألوفة شبه ثابتة.

وفى ضوء ذلك يمكن اعتبار «أسلوب العزو» على أنه نوع من أنواع خصائص الشخصية المميزة للفرد.

ويرى هانرهان Hanrahan (١٩٩٥) إلى أن الفروق الفردية فى أساليب العزو ترتبط ببعض المتغيرات النفسية. كما أشار أندرسون Anderson وارنوليت Arnoult (١٩٨٥) إلى أن بعض السمات مثل الانعزالية Loneliness والخجل Shyness والاكتئاب Depression ترتبط بأساليب معينة للعزو لدى الأفراد. ومن ناحية أخرى ترتبط الدافعية الداخلية بالأسلوب المميز للعزو لدى الفرد.

وفى المجال الرياضى يمكن للمدرب الرياضى ملاحظة اختلاف الأساليب المميزة للاعبين للطرق والأساليب والعادات التى يستخدمونها للعزو أو للتعليل السببى، وعما إذا كانت هذه الأساليب تتفق أو لا تتفق مع الواقع الموضوعى للنتائج.

كما يمكن للمدرب الرياضى أن يلاحظ أن هناك بعض الأنماط من اللاعبين الذين يحاولون بصورة مستمرة أو شبه ثابتة عزو نتائج الأداء إلى أسباب معينة والتى يمكن تشبيهها بعمليات التبرير التى يحاول فيها اللاعب تفسير سلوكه الخاطىء ببعض التبريرات التى يعتقد أنها معقولة.

ويقع على عاتق الأخصائى النفسى الرياضى والمدرب الرياضى التعرف على أساليب العزو المميزة للاعبين وبصفة خاصة بالنسبة لاستخدام الأساليب الخاطئة أو غير الموضوعية ومحاولة تعديلها وتطويرها باستخدام أساليب الإرشاد والتوجيه المناسبة.

٦ - قياس العزو

هناك بعض الاستخبارات والقوائم التى صممها بعض الباحثين لقياس العزو أو الأساليب المميزة للعزو وتصلح للتطبيق على الأفراد فى مجالات الحياة العامة وخارج نطاق المجال الرياضى مثل مقياس مسئولية الإنجاز الذهنى (دويك وآخرين Dweck) (١٩٧٥) و«مقياس البعد السببى Causal Dimension Scale» الذى صممه روسيل Russell (١٩٨٢).

والمقياس الأولى يقيس بعدى العزو الداخلى والخارجى أما المقياس الثانى فيقيس الإدراكات السببية لأبعاد وجهة السببية ووجهة التحكم والثبات.

هذا بالإضافة إلى استخبار أسلوب العزو Attributional Style Questionnaire الذى قدمه ابرامسون Abramson ومارتن Martin (١٩٨١) والذى يتأسس على مطالبة المفحوصين بذكر الأسباب المرتبطة ببعض المواقف فى ضوء عوامل وجهة التحكم والثبات.

كما قام بعض الباحثين بتصميم بعض الاستخبارات والقوائم التى يمكن تطبيقها على الرياضيين وفى المواقف الرياضية ومن بينها المقياس الذى صممه كل من تننباوم Tenenbaum، فرست Frust، وواينجارتن Weingarten (١٩٨٤) باسم مقياس مسئولية الإنجاز الرياضى Sport Achievement Responsiblity على نمط مقياس الإنجاز الذهنى السابق ذكره ليكون مقياساً نوعياً متخصصاً فى المجال الرياضى ولقياس بعدى وجهة التحكم الداخلى والخارجى لدى الرياضيين فى مجال العزو أو التعليل السببى وخاصة فى مواقف الفوز والهزيمة.

كما قام كل من لايث Leith وبرابفيسس Prupavessis (١٩٨٩) بتصميم مقياس نوعى خاص فى المجال الرياضى على نمط «البعد السببى» لروسيل السابق ذكره وأطلقوا عليه اسم «قائمة ناتج الأداء The Performance Outcome Survey» وذلك بقيام اللاعب بتفسير أسباب نجاحه أو فشله فى المنافسة الرياضية على أبعاد وجهة السببية ووجهة التحكم والثبات.

كما استطاع كل من هانرهان Hanrahan وجروف Grove وهاتى Hattic (١٩٩٠) تصميم مقياس لمحاولة التعرف على أسلوب العزو الرياضى تحت اسم Sport Attributional Style Scale وذلك بقيام اللاعب باستخدام العزو المفضل لديه فى بعض المواقف الإيجابية والسلبية ثم يقوم بتقييم أسباب العزو على أبعاد وجهة التحكم ووجهة السببية والثبات.

٧ - التفكير الخرافى والتعليل السببى لنتائج السلوك

٧/ ١- التفكير العلمى والتفكير الخرافى :

إن أهم ما يميز الإنسان على كل الكائنات الحية هو قدرته على التفكير ولعل أهم وظيفة للعقل هى التفكير . ويستخدم لفظ التفكير فى بعض الأحيان للدلالة على كل ما يجول فى الذهن من خواطر وصور وذكريات وفى بعض الأحيان الأخرى يقصد بالتفكير العمليات العقلية التى تهدف إلى نتيجة ما .

كما أن التفكير قد يقصد به مجرى من المعانى تثار فى المجال الذهنى عندما يواجه الإنسان مشكلة ما أو محاولته القيام بعمل ما .

وعندما يمارس الإنسان التفكير فإنه لا يمارسه بطريقة واحدة . فلكل إنسان طريقة خاصة وأسلوب معين فى التفكير . كما أن هناك العديد من أساليب التفكير منها التفكير العلمى والتفكير الخرافى .

ويتمثل التفكير العلمى فى خطوات منظمة يسير وفقاً لها . وتبدأ هذه الخطوات بالشعور بوجود مشكلة تدفع الإنسان إلى البحث والاستقصاء والخطوة الثانية هى حصر وتحديد المشكلة ، إذ يقوم الإنسان بملاحظات متعددة تساعده على تحديد هذه المشكلة بصورة تتميز بالدقة .

بعد ذلك تأتى عملية اقتراح حلول محتملة للمشكلة ، أى محاولة القيام بتخمينات ذكية حول الحلول الممكنة للمشكلة وتسمى هذه الحلول المقترحة بالفروض .

فكأن الخطوة الثالثة فى عملية التفكير العلمى هى فرض الفروض . والخطوة الرابعة بعد ذلك هى محاولة اختبار صحة الفروض الأكثر احتمالاً باستخدام العديد من طرق وأساليب البحث العلمى ويتم فيها مناقشة صحة كل فرض وهذا يؤدى إلى اسقاط بعض الفروض والتمسك بالبعض الآخر .

والخطوة الأخيرة فى عملية التفكير العلمى هى التعميم وفيها يتم جمع شتات الحقائق الجزئية للتوصل إلى مبادىء وأسس يمكن تعميمها وتهدينا فى عمليات التطبيق العملى.

وعلى ذلك نجد أن أسلوب التفكير العلمى يستند فيه الإنسان على أسباب طبيعية لتفسير أو حل ما يواجهه من مشكلات. والمقصود بالأسباب الطبيعية هى الأسباب الصحيحة أو الحقيقية التى يكون فى مقدور الإنسان أن يحددها ويتحكم فيها.

أما التفكير الخرافى فإنه يختلف عن التفكير العلمى فى أنه يفتقر إلى العِلية أو السببية العلمية، أو أنه يفسر الظواهر بعوامل خارجة عن طبيعتها وأسبابها.

وهذا يعنى أن التفكير الخرافى يستند إلى أسباب غير طبيعية أو غيبية لا يستطيع تحديدها بدقة أو التحكم فيها، ولا ترتبط ارتباطاً أصيلاً بالمشكلة التى يحاول تفسيرها أو إيجاد حل لها.

وقد يشترك التفكير الخرافى مع التفكير العلمى فى نقطة البداية وهى الرغبة فى المعرفة والحاجة إلى كشف الأسرار الغامضة والرغبة فى الاطمئنان إلى المستقبل وإلى التعرف على البيئة والسيطرة عليها وتجنب أخطارها. ولكن التفكير الخرافى سار فى طريق معوج ولم يعتمد على البحث والملاحظة والاستقصاء وفرض الفروض ومحاولة اختبارها والتوصل إلى تعميمات صادقة.

٧/ ٢ - مفهوم الخرافة:

أشار نجيب اسكندر ورشدى فام (١٩٦٢) إلى أن لفظ «خرافة» من الكلمات المنتشرة بين الناس فى الأحاديث اليومية وهى تشير إلى الكذب أو الخيال أو البعد عن الواقع. وكلمة «خرافة» مشتقة من اسم رجل من «عذرة» استهوته الجن فكان يحدث بما رأى، فكذبوه وقالوا حديث خرافة.

كما يبدو أن كلمة خرافة تتفاوت معانيها فى المواقف المختلفة بصورة أو بأخرى. إلا أنها تكاد تدل على مفهوم الابتعاد عن الواقع الموضوعى. ويرى بعض الباحثين أن الخرافة هى اعتقاد خاطىء له استمرار يفسر ظاهرة ما، أو مشكلة ما يتكرر ظهورها فى حياة الناس.

ومن بين أهم الشروط التى يمكن بها تحديد الخرافة ما يلى :

- التعارض مع الواقع الموضوعى .
- افتقارها للعلية المنطقية أو العلمية .
- اعتمادها على المفاهيم الغيبية أو الميتافيزيقية واستخدامها فى تفسير الظواهر أو المشكلات .

٧/ ٣ - نماذج عامة للتفكير الخرافى (التعليل السببى الغيبى) :

من أمثلة التفكير الخرافى القائم على أساس العلية الغيبية : التطير (التفاؤل أو التشاؤم) وقراءة الطالع أو الحظ .

ويقصد بالتطير التفاؤل أو التشاؤم من مظاهر معينة ليس من طبيعتها أن تجلب ما قد يصحبها أحياناً بالصدفة من خيرات أو شرور .

ولفظ التطير مشتق من العادة التى كان يمارسها العرب فى الجاهلية وهى «زجر الطير»، أى الصياح به أو رميه بحجر فإن ولاهم فى طيره ميامنة سموه سانحاً وتفاءلوا به، وإن ولاهم مياسرة سموه بارحاً وتشاءموا منه .

ويقصد بالتشاؤم التطير من علامات الفأل السيىء، ويقابل علامات الفأل السيىء علامات أخرى للفأل الحسن التى تبعث على التفاؤل .

وقد يكون التفاؤل أو التشاؤم من أشخاص. فمن الناس من يستبشر بوجه معين، أو بشخص معين ويتفاءل به ومنهم من يتشاءم من شخص معين .

وقد يكون التفاؤل أو التشاؤم من أرقام معينة مثل الرقم (١٣) الذى يبعث على التشاؤم كما أشار نجيب اسكندر ورشدى فام فى تعليل التشاؤم من هذا الرقم إن ذلك يرجع إلى العقيدة المسيحية التى تقول بأن الاجتماع الأخير للمسيح بتلاميذه وكان يضم (١٣) شخصاً هم المسيح وتلاميذه الإثنى عشر وفى مصدر آخر أشار نجيب يوسف بدوى (١٩٨٦) إلى أن تعليل ذلك يرجع إلى أن الرقم (١٣) يرمز إلى «يهوذا» الذى خان المسيح فى قصة العشاء المقدس وكان ترتيبه الثالث عشر وقد ندم أشد الندم على خيانته فانتحر .

وقد يكون التفاؤل والتشاؤم من الألوان، إذ تشكل الألوان دلالات خاصة ذاتية تختلف من فرد لآخر تبعاً لميوله ونمط تركيبه المزاجى، إلا أن هناك بعض الدلالات المنتشرة الشائعة التى ترتبط بالألوان، فمثلاً اللون الأسود دليل الحداد والحزن ويبعث على التشاؤم، واللون الأزرق والأبيض والأخضر من الألوان التى تبعث على التفاؤل لدى الكثيرين، واللون الأصفر واللون الأحمر لهما دلالات مختلفة ما بين التفاؤل والتشاؤم.

وقد يكون التفاؤل أو التشاؤم من بعض الحيوانات أو الطيور. مثل التشاؤم من «البوم» الذى قد يعزى إلى أن البوم يحتل الأماكن المهجورة والمقابر ويختبىء فيها وينعق أثناء الليل وبذلك أصبح لصوته الذى يدل على وجوده علاقة للخراب والنحس، كما أن «الغراب» من الطيور التى ترتبط بالتشاؤم. وهناك بعض الحيوانات مثل القطط السوداء أو الكلاب لها دلالات خاصة عند بعض الناس، وتكون مدعاة للتفاؤل أو التشاؤم.

وأخيراً قد يكون التطير من بعض الظواهر الطبيعية أو من بعض الأشياء أو الأعمال التى تختلف فى دلالتها من شخص لآخر.

وقد يلجأ بعض الناس - حتى يومنا هذا - إلى المنجمين لطلب الكشف عما يخبؤه المستقبل لهم، وقد يواظبون على قراءة «حظك اليوم» أو «حظك هذا الأسبوع» مما تنشره الكثير من الصحف والمجلات ويعتقدون فى صحة ما يقرأون.

ومن الناس من يعزون ما يصيبهم من هزيمة أو ضائقة أو إصابة إلى الحسد ويسعون إلى ارتداء أو الاحتفاظ بما يسمى «بمانعات الحسد» - كما يعتقدون - مثل الأحجبة والتمائم والتعاويذ وما شابه ذلك.

٧/ ٤ - نماذج من التفكير الخرافى لدى الرياضيين:

كثيراً ما نجد ظاهرة «التطير»، أى التشاؤم من علامات الفأل الردىء مثل هروب اللاعبين من ارتداء فانلة ذات رقم معين أو تشاؤمهم من حكم معين أو ملعب معين، وغير ذلك من العلامات التى ينظر إليها على أنها نذر سوء ويتوجسون منها الشر، ويقابل علامات الفأل الردىء علامات أخرى للفأل الحسن

مثل التفاول بأشخاص معينين أو ارتداء أشياء معينة وغير ذلك من العلامات التى تبعث على التفاؤل.

وفيما يلى نماذج من التفكير الخرافى لدى الرياضيين كنتيجة لبعض المقابلات الشخصية بين مؤلف هذا الكتاب وبعض اللاعبين الدوليين:

قص أحد لاعبى الألعاب الجماعية هذه القصة:

«عندما علمت بأن الحكم (. . . .) سيقوم بتحكيم المباراة القادمة لنا تضايقت جداً لأننا ننهزم غالباً فى المباريات التى يحكمها لنا هذا الحكم.

وفعلاً انتهت هذه المباراة بهزيمتنا، وأعتقد أن هذا الحكم هو السبب الرئيسى لهزيمتنا فى كل مباراة يحكمها لنا».

روى أحد الملاكمين ما يلى:

«فى أثناء بعض المباريات الدورية قد لا يوجد عدد كاف من القفازات يكفى لكل اللاعبين، وعلى ذلك يحدث غالباً أن أحد الزملاء لا بد أن يلبس قفاز أحد اللاعبين الذين انهزموا فى المباراة السابقة. وغالباً ما يحدث أن بعض اللاعبين ترفض ارتداء قفاز اللاعب المهزوم ويبحث عن قفاز آخر أو يحاول ارتداء قفاز اللاعب الفائز نظراً لأن هناك اعتقاداً بين بعض الملاكمين أن قفاز اللاعب المهزوم يحمل معه الهزيمة، وعلى العكس من ذلك فإن قفاز اللاعب الفائز يجلب معه الفوز. وبالنسبة لى إذا تصادف ولعبت بقفاز لاعب مهزوم فإننى أبدأ المباراة دائماً بتوتر وخوف وقلق وينتابنى الاعتقاد بأن فرصة هزيمتى أكبر من فرصة فوزى».

قص أحد لاعبى كرة اليد هذه القصة:

«فى إحدى المباريات أجبرنا على تغيير الفانلة التى نرتديها دائماً بفانلة أخرى نظراً لتقاربها مع لون فانلة المنافسين. وفى هذه المباراة انهزمنا هزيمة غير متوقعة جعلتنا نخشى تغيير الفانلة التى نرتديها دائماً ونعتقد اعتقاداً راسخاً أن تغييرها سوف يلحق بنا الهزيمة».

روى أحد أبطال ألعاب القوى القصة التالية:

«كنت خارجاً من النادى فى مساء اليوم السابق لبطولة الجمهورية، وفجأة

سمعت صوت «بومة» فوق منزل مجاور تنعق بصورة مستمرة، فقلت لنفسى: إذا انهزمت فى البطولة فإن البومة تكون فعلاً نذير شر كما يعتقد غالبية الناس. وفى اليوم التالى اشتركت فى البطولة وكنت قلقاً للغاية ولم أستطع الفوز بالمركز الأول أو تسجيل رقمى الشخصى».

قص أحد لاعبى كرة السلة الرواية التالية:

«فى كل مباراة اشترك فيها لا بد أن أرتدى فانلة برقم معين ولا أغيرها مطلقاً سواء مع فريق النادى أو مع فرق الجامعة ولا أتصور مطلقاً أننى أستطيع أن أشترك فى مباراة دون ارتداء فانلة تحمل رقمى المفضل».

ومن بين الأخبار التى تم نشرها بإحدى الجرائد ما يلى:

«من القرارات الطريفة للجنة المنظمة لكأس العام لكرة القدم ١٩٧٠ بالمكسيك إعفاء اللاعب الذى يرد اسمه الـ ١٣ بين الـ ٢٢ لاعباً المسموح لكل فريق بقيدهم لتمثيله فى المباريات النهائية للكأس من حمل رقم ١٣ على ظهر الفانلة فلا تحمل فانلته أى رقم بعداً باللاعبين عما لهذا الرقم من أثر نفسى سيىء عند البعض وحتى لا يجدوا عذراً بالنحس».

كما نشر بجريدة أخرى هذا الخبر:

قامت بين مدرب إحدى الفرق القومية واللاعبين الذين يستعدون للمباريات النهائية لكأس العالم مشكلة يحاول أن يجد لها حلاً، إذ اعتذر كل لاعب عن عدم ارتداء الفانلة رقم ١٣ خوفاً من النحس وأن كلاً منهم يعتقد بأنه إذا ما ارتداها لعب أقل من مستواه. وأخيراً هداه تفكيره إلى حل وسط فمن بين هؤلاء اللاعبين ثلاثة لحراسة المرمى اختار الفانلة (١) للحارس الأصلى وأجرى قرعة بين الحارسين الاحتياطيين على الرقمين ١٣، ٢٢. . وفرح الباقون بهذا الحل الذكى».

وروى أحد لاعبى الفريق القومى لكرة القدم هذه القصة:

«قبل سفرنا للعب فى إحدى الدول الإفريقية سمعنا الكثير عن أنواع متعددة من السحر الذى تقوم به الفرق الإفريقية للفوز فى المباريات. وفى إحدى المباريات مع فريق إفريقى لاحظنا أن حارس مرماهم يقوم بوضع حجاب خلف المرمى

الذى يحرسه. وعند انتهاء الشوط الأول أخذه معه ووضعه خلف المرمى الآخر الذى انتقل إليه. وفى هذه المباراة منعت العارضة أكثر من إصابة محققة لنا، كما أن حارس المرمى الإفريقى نجح فى صد ضربة جزاء».

وفى ضوء النماذج السابقة يلاحظ أن هناك بعض الرياضيين يرجعون أسباب فوزهم أو هزيمتهم إلى مثل هذه الأنواع من المعتقدات. وهنا تكمن أهم مساوىء التفكير الخرافى فى تأثيرها على إدراك وتوقع وسلوك الفرد الرياضى ومدى تعلمه ومدى تطور مستواه الرياضى، ولعلنا نتذكر فى هذا الصدد ما قام به ناد كبير من إحضار بعض الخراف وذبحها فى منتصف الملعب وقيام لاعبى كرة القدم بغسل أرجلهم من دمها حتى يبتعد عنهم «النحس» ويزول عنهم «الحسد» وحتى تتحول هزائمهم إلى انتصارات.

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى نجد أن ظاهرة التفكير الخرافى يمتد أثرها إلى غير اللاعبين، كالإداريين أو المدربين أو المتفرجين مثلاً، الأمر الذى يسهم فى الإيحاء لبعض اللاعبين أن مثل هذه المعتقدات حقائق ثابتة. ولعلنا نتذكر ما حدث فى إحدى المباريات بين فريق مصرى لكرة القدم وإحدى الفرق الإفريقية من هجوم بعض المتفرجين على حارس المرمى الإفريقى ومحاولتهم انتزاع حجاب (أو ما يشبه ذلك) كان قد وضعه حارس المرمى الإفريقى داخل مرماه ونجح بعض المتفرجين فى الحصول عليه، إلا أن حارس المرمى الإفريقى ترك مرماه وأسرع خلف المتفرج وتوقفت المباراة حتى تم إعادة ما أخذه المتفرج لحارس المرمى.

٥/٧ - توجيهات تطبيقية:

يمكن تفسير العديد من مظاهر التفكير الخرافى على أساس نظرية الارتباط الشرطى «لبافلوف» إذ أن تكرار ارتباط مثير معين (ارتداء فانلة معينة أو وجود حكم معين مثلاً) بنتيجة غير سارة (الهزيمة مثلاً) يؤدى إلى أن يصبح مجرد ظهور هذا المثير باعثاً على التشاؤم وعلى العكس من ذلك فإن تكرار ارتباط مثير معين (رؤية شخص معين أو حيوان معين مثلاً) مع نتيجة سارة (الفوز مثلاً) يترتب عليه أن يصبح هذا المثير مدعاة للتفاؤل.

وعلى ذلك يمكن الإفادة من نتائج نظرية بافلوف فى التعلم الشرطى لمحاولة إخماد الاستجابات الناتجة عن المثيرات المعينة وذلك باستخدام المبادىء الى تسهم فى إضعاف الرباط الشرطى والتى تؤدى بالتالى إلى زوال الاستجابة الشرطية المكتسبة. وفى نفس الوقت محاولة تكوين استجابات إيجابية نحو هذه المثيرات المختلفة. كما يمكن تفسير بعض مظاهر التفكير الخرافى على أساس نظريات العزو.

* قد يرى البعض أن مثل هذه المعتقدات لا تضر باللاعبين، إذ أنها تريح اللاعب وتكسبه التكيف ولو إلى حين. إلا أن هذا النوع من التفكير له أضراره البالغة. فاعتماد اللاعب الرياضى عليه (كالحالات المتطرفة من التطير مثلاً) قد تؤثر بدرجة كبيرة فى الصحة النفسية للاعب. إذ أن الحالات المتطرفة من التطير تعتبر من السمات النفسية غير السوية وتدخل فى عداد العصاب والاضطرابات الانفعالية وتشبه إلى درجة كبيرة المخاوف الشاذة (الفوبيا) والعصاب القهرى.

ويستطيع المدرب الرياضى المؤهل أن يتعرف على مواطن التفكير الخرافى لدى اللاعبين وأن يحاول القيام بدور إيجابى لتوجيههم وإرشادهم نحو البعد عن مثل هذا النوع من المعتقدات.

* يمكن بالمناقشة الواعية مع اللاعبين أن يعمل المدرب الرياضى على تغيير اتجاهاتهم نحو مثل هذه المعتقدات.

فعلى سبيل المثال يمكن للمدرب الرياضى أن يوضح الأسباب الحقيقية للفوز أو للهزيمة مستخدماً الأساليب العلمية التى تتأسس على إدراك العلاقة بين الأسباب والمسببات بدلاً من ترك اللاعبين فريسة لإدراك علاقات خاطئة تسهم فى تثبيت مثل هذه المعتقدات.

كما يمكن للمدرب مثلاً توجيه انتباه اللاعبين إلى العبارات المطاطة التى يكثر ذكرها فى «أبواب الحظ» مثل «حظ سعيد اليوم» أو «تمهل قبل اتخاذ قرارك هذا الأسبوع» والمدرب الرياضى الذى يتسم تفكيره بالبعد عن مثل هذا النوع من المعتقدات يصبح قدوة ونموذج للاعبين ويسعون إلى تقليده.

تعريف المصطلحات

- سلوك توجه القدرة **Ability oriented behavior**

في مجال توجهات هدف الإنجاز يقصد بسلوك توجه القدرة (أو سلوك الوعى بالقدرة) الرغبة فى الاحتفاظ أو فى استمرار إدراك مقبول أو مفضل للقدرة. وهدف هذا النوع من السلوك هو تنشيط أو تفعيل احتمال إظهار قدرة عالية، أو الإقلال قدر الإمكان من احتمال إظهار قدرة منخفضة.

- دافعية الإنجاز **Achievement motivation**

دافعية الإنجاز بصفة عامة يقصد بها استعداد الفرد للتنافس فى موقف من مواقف الإنجاز فى ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة فى الكفاح والنضال للتفوق فى مواقف الإنجاز التى ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة.

- توجه الإنجاز **Achievement orientaion**

يقصد بتوجه الإنجاز فى مجال دافعية الإنجاز أن توجهات الفرد يعتبر بمثابة المحددلت الرئيسية لسلوك الإنجاز على أساس تفسير نجاح أو فشل التنويعات فى سلوك الإنجاز فى ضوء مدى تحقيقها لهذه التوجيهات.

- نظرية «التنشيط الاستثارة» **Activiation - Arousal theory**

فى مجال الدافعية تفترض هذه النظرية أن الفرد لديه مستوى معين مناسب من «التنشيط - الاستثارة» وأن السلوك يكون موجهاً نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى.

- صراع الإقبال - الإحجام **Approach-aviodance conflict**

هو الصراع النفسى الذى يواجه اللاعب الرياضى فى المواقف التى يتأرجح

فيها بين محاولته لإشباع دافعين أحدهما محبب إلى نفسه يجذبه إليه والآخر غير محبب إلى نفسه.

- صراع الإقبال **Approach conflict**

هو الصراع الذى يواجه اللاعب الرياضى فى المواقف الناتجة عن محاولته الاختيار بين هدفين أو دافعين أو سلوكين يتميز كل منهما بجاذبيته الإيجابية.

- قائمة دافعية الإنجاز الرياضى **Athletes Sport Motivation Inventory**

اقتبسها محمد علاوى من مقياس دافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية الذى صممه جو ولس Willis لمحاولة قياس كل من دافع إنجاز النجاح ودوافع تجنب الفشل (الخوف من الفشل) لدى الرياضيين.

- اتجاه **Attitude**

ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات كما ينظر إليه على أنه حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفاً مثيراً معيناً.

- عزو **Attribution**

مصطلح «العزو» بصفة عامة يقصد به الأسباب أو التعليلات المدركة لنتائج أداء أو سلوك ما. وفى المجال الرياضى يقصد به الأسباب أو التعليلات المدركة (سواء من اللاعب أو المدرب أو الإدارى أو الفريق الرياضى وغيرهم) لنتائج الأداء فى المنافسة الرياضية وبصفة خاصة فى حالات النجاح والفشل أو حالات الفوز والهزيمة.

- تحيز العزو **Attributional bias**

يقصد بتحيز العزو لدى اللاعب الرياضى تكرار إرجاع أسباب نجاحه فى المنافسات الرياضية إلى عوامل التحكم الداخلى أو العوامل الثابتة وتكرار إرجاع أسباب فشله فى المنافسات الرياضية إلى العوامل التى لا يستطيع التحكم فيها أو العوامل غير الثابتة أو عوامل التحكم الخارجية.

- أسلوب العزو المميز للفرد **Attributional style**

هو الطريقة أو العادة التى يميل فيها اللاعب لتفسير النتائج والتى تكون فى المواقف المعتادة أو المألوفة شبه ثابتة. كما قد ينظر إليه على أنه نوع من أنواع خصائص الشخصية المميزة للاعب.

- صراع الإحجام **Avoidance conflict**

هو الصراع الذى ينتج عن محاولة اللاعب الرياضى الاختيار بين هدفين أو دافعين أو سلوكين يتميز كل منهما بجاذبيته السلبية.

- عزو سببى (تعليل سببى) **Causal attribution**

هى الأسباب التى تحاول تفسير أو شرح أو فهم نتائج سلوك ما فى ضوء افتراضات «وينر Weiner» إلى أنه عقب حدوث نتيجة معينة لإنجاز أو لسلوك ما فإن الفرد ينشغل فى محاولة التعرف على سبب حدوث هذه النتيجة أو محاولة تفسيرها.

- تفسير معرفى (للعزو) **Cognitive explanation**

يقصد به فى مجال العزو محاولة اللاعب تفسير أسباب نجاحه أو فشله فى ضوء عوامل منطقية معرفية.

- نظرية دافعية الكفاءة **Competence motivation theory**

قدمتها «سوزان هارتر» وتفترض بأن الأفراد لديهم دافعية فطرية لكى يكونوا أكفاء فى جميع جوانب أو مجالات الإنجاز البشرى، ولإشباع الإلحاح (أو الدافعية الفطرية) لكى يكون الفرد كفئاً فى مجال إنجازى معين (كالرياضة مثلاً) فإن الفرد يحاول أن يسعى نحو التمكن أو التفوق.

كما أشارت «هارتر» إلى أن إدراك الفرد للنجاح فى مجال محاولته للتفوق والتميز يولد لديه مشاعر إيجابية وشعوره بفاعلية الذات والكفاءة الشخصية والتى تدعم بالتالى دافعية الكفاءة لديه.

- قائمة السلوك التنافسى **Competitive Behavior Inventory**

صممها محمد علاوى لقياس توجه التنافسية من حيث أنه أحد الأبعاد الهامة لتوجهات هدف الإنجاز الرياضى وتشمل القائمة على صورتين (أ)، (ب).

- قائمة التوجه التنافسى **Competitive orientation inventory**

صممتها روبين فيلى Vealey من حيث أن التوجه التنافسى بعد من أبعاد الثقة الرياضية ويؤثر على حالة الثقة الرياضية.

- سلوك توجه التنافسية **Competitiveness - oriented behavior**

فى مجال توجهات هدف الإنجاز يقصد بسلوك توجه التنافسية الرغبة فى الكفاح والنضال لتحقيق النجاح فى مواقف المنافسة الرياضية والاستمتاع بالمنافسة مع الآخرين لإحراز التفوق.

- صراع (نفسى) **Conflict**

يقصد بالصراع فى علم النفس الصراع الداخلى، أى داخل الشخص نفسه أو داخل النفس ميول أو رغبات أو أهداف أو دوافع متعارضة يحاول كل منها دفع الشخص إلى سلوك مغاير.

- إمكانية التحكم (القابلية للتحكم) **Controllability**

يقصد بإمكانية التحكم (القابلية للتحكم) فى مجال نظريات العزو الأسباب التى يمكن التحكم فيها بصورة كاملة إلى الأسباب التى لا يمكن التحكم فيها بصورة كاملة إلى الأسباب التى لا يمكن التحكم فيها بصورة تامة طبقاً للتفسير الذاتى للاعب.

- أحلام اليقظة **Day-dreams**

عندما ينتاب اللاعب الرياضى الصراع فإنه يلجأ إلى عالم الخيال ليحاول أن يحقق ما لم يستطع تحقيقه فى عالم الواقع.

- حافز **Drive**

يستخدم أحياناً كبديل لمصطلح «غريزة» على أساس أن الغريزة ما هى إلا «حافز فطرى» يعمل على إثارة أنواع معينة من السلوك لتحقيق هدف معين. كما ينظر إليه على أنه تكوين يرتبط بقوة دافعة للنشاط فهو منشط للسلوك ويهيئه للأداء والاستجابة عن طريق المثيرات الداخلية أو الأجهزة العضوية.

Effective environmental forces **- قوى بيئية فاعلة**

يقصد بها فى مجال نموذج «هيدر» للعزو القوى الخارجية التى تتكون من عنصرين هما صعوبة المهمة والحظ.

Effective personal forces **- قوى شخصية فاعلة**

يقصد بها فى مجال نموذج «هيدر» للعزو القوى الداخلية التى تتكون من عنصرين هما قدرة الفرد والسعى لبذل الجهد.

Ego-defensive explanation **- تفسير الدفاع عن الذات (الدفاع عن الإيجو)**

تفسير تحيز «العزو» على أنه محاولة اللاعب الدفاع عن ذاته والدفاع عن تقديره لنفسه ومحاولة تكوين اعتقاد إيجابى نحو قدراته واستطاعاته وبذلك ينسب أو يعزو نجاحه لنفسه ولذاته ولتحكمه الداخلى. كما ينسب أو يعزو فشله إلى عوامل خارجية وبذلك يعمل على حماية نفسه والدفاع عنها.

Ego-oriented behavior **- سلوك توجه الذات (الايجو)**

فى مجال توجهات هدف الإنجاز يقصد بسلوك توجه الذات (الايجو) الرغبة والمثابرة على محاولة الارتقاء بالمستوى الشخصى بالمقارنة بمستويات الآخرين لتحقيق هدف التفوق والتميز.

External control **- تحكم خارجى**

هو بُعد من أبعاد وجهة التحكم فى نظريات العزو ويقصد به إدراك اللاعب وتفسيره لأسباب النجاح أو الفشل أو أسباب النتائج والأداء إلى عوامل خارجية مثل الحظ أو التحكيم أو المنافس.

Extrinsic motivation **- دافعية خارجية**

الدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة يقصد بها الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتى تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضى. كما يدخل فى نطاقها مختلف الوسائل التى تعمل على تحقيق هدف خارجى كالحصول على المكاسب المادية أو المعنوية أو التشجيع والتدعيم الخارجى.

- فشل (خبرة فشل) **Failure (experience)**

هى نتيجة نسبية ترتبط بالمستوى الموضوعى الحالى للاعب والمستوى الذاتى الذى يتوقعه لنفسه. فإذا لم يحقق اللاعب المستوى الموضوعى الحالى له أو لم يحقق المستوى الذاتى الذى يتوقعه لنفسه فعندئذ يعيش اللاعب فى خبرة فشل بغض النظر عن حدوث الفوز أو الهزيمة.

- الخوف من النجاح **Fear of success**

دافع الخوف من النجاح يظهر بصورة واضحة لدى الفتيات عند ممارسة بعض الأنشطة الرياضية غير المناسبة للفتاة الرياضية من وجهة نظر مجتمعها وبيئتها.

- وضع الهدف **Goal setting**

أشارت «هاريس» إلى أن وضع الهدف يقصد به تعيين هوية الشىء الذى يريد الفرد أن يحققه أو ينجزه كما أشار كل من «كريمر» و«سكلى» إلى أنه عزم أو تصميم أو قصد شعورى أو واعى أو هو ما يحدده الفرد لكى ينجزه.

- نظرية مدرج الحاجات **Hierarchy of needs theory**

قدمها «ابراهام ماسلو» وحدد فيها سلسلة متدرجة من الحاجات مرتبة من أدنى إلى أعلى مراتب الحاجات الإنسانية.

- باعث **Incentive**

يختلف الباعث عن الدافع، فالدافع داخلى فى حين أن الباعث خارجى كما قد يكون الباعث مادياً أو معنوياً ويرتبط بالبيئة الخارجية.

- قيمة العائد من الفشل **Incentive value of failure**

قيمة عدم الرضا المدرك أو الحزن المرتبط بالنتيجة التى يعتبرها الفرد فاشلة (وهى قيمة سلبية دائماً).

- قيمة العائد من النجاح **Incentive value of success**

وهى قيمة المكافأة (المادية أو المعنوية) أو الرضا المدرك المرتبط بالنتيجة التى يعتبرها الفرد ناجحة.

- مرحلة الاستبصار **Insight stage**

وهى مرحلة من مراحل التوجيه التربوى النفسى فى حالات الصراع ويقصد بها مساعدة الأخصائى النفسى الرياضى للاعب لكى يفهم مشاكله ويفهم نواحى القوة والضعف فيه والعومل المسببة للصراع.

- غريزة **Instinct**

حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة استجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة من المثيرات.

- نظرية الغرائز **Instincts theory**

حاول أصحاب نظرية الغرائز تفسير دوافع السلوك على أساس الغرائز وأشاروا إلى ارتباط كل نشاط يقوم به الإنسان بغريزة من الغرائز. وهذه الغرائز لا شعورية وموروثة أى غير متعلمة أو مكتسبة وأنها عامة فى النوع الواحد.

- ميل **Interest**

استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه إلى أشياء معينة تستثيروجدانه.

- تحكم داخلى **Internal control**

هو بعد من أبعاد وجهة التحكم فى نظريات العزو ويقصد به إدراك اللاعب وتفسيره لأسباب النجاح أو الفشل أو أسباب النتائج أو الأداء إلى عوامل داخلية مثل قدرات اللاعب ومستوى مهارته.

- دافعية داخلية **Intrinsic motivation**

الدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة يقصد بها الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتى تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضى كهدف فى حد ذاته أو كقيمة فى حد ذاتها.

- وجهة التحكم **Locus of control**

هى الوجهة التى قد يعزى إليها سبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الأداء وعما إذا كان هذا السبب يرجع إلى شىء داخل الفرد (داخلى) أو شىء خارج الفرد (خارجى).

- هزيمة **Loss**

هى نتيجة مطلقة فى المجال الرياضى بغض النظر عن الظروف المرتبطة بها أو محدداتها وعواملها مثل هزيمة لاعب من لاعب آخر فى الملاكمة أو المصارعة مثلاً أو خسارة فريق ضد فريق آخر فى كرة القدم أو كرة السلة مثلاً.

- نظرية ماكليلاند - اتكنسون **McClelland-Atkinson theory**

تشير هذه النظرية إلى أن دافعية الإنجاز تعتبر بمثابة استعداد الفرد للاقبال أو الإحجام بالنسبة لموقف ما من مواقف الإنجاز، وهى المواقف التى يتوقع فيها الفرد أن أدائه سوف يتم تقييمه.

وتم تقديمها فى الأصل للتطبيق فى المجال التعليمى وخاصة بالنسبة للإنجاز المعرفى. وتتأسس هذه النظرية فى أبسط صورها على تكوينين نفسيين هما: الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتفادى الفشل.

- دافعية **Motivation**

مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته ويشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية والمكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللا شعورية، المباشرة وغير المباشرة وغيرها) التى تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

- دافع **Motive**

حالة من التوتر الداخلى يعمل على إثارة السلوك وتوجيهه.

- دافع إنجاز النجاح **Motive to achieve success**

فى المجال الرياضى يمثل دافع إنجاز النجاح الدافعية الداخلية للاعب الرياضى للانجذاب أو الإقبال نحو أنشطة مثيرة وممتعة أو مشوقة والذى يدفع اللاعب لمحاولة تحقيق التفوق.

- دافع تفادى الفشل **Motive to avoid failure**

تكوين نفسى يرتبط بالخوف من الفشل أو بحالة القلق المعرفى الذى يتمثل

فى الاهتمام المعرفى للاعب بعواقب أو نتائج الفشل فى المنافسة وكذلك التوقع السلبى لمستوى الأداء وعدم الإجادة أو الانزعاج بالنسبة للأداء فى المنافسة والوعى الشعورى بانفعالات غير سارة، الأمر الذى قد يسهم فى محاولة تجنب أو تحاشى أو الإحجام عن مواقف الإنجاز.

- حاجة **Need**

حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص. وقد يكون هذا النقص من الناحية الفسيولوجية أو الناحية النفسية.

- توجه النتيجة **Oucome orientation**

محاولات اللاعب الرياضى الاشتراك فى المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

- الكفاءة المدركة **Perceived competence**

تشير إلى إدراك اللاعب الرياضى بطبيعة قدراته واستطاعاته ومدى كفاءته فى مواجهة متطلبات معينة، فالأفراد ذوى الكفاءة المدركة العالية فى المجال البدنى أو الحركى لديهم دافعية إنجاز عالية فى المجال الرياضى المرتبط بهذه الجوانب البدنية أو الحركية.

- مقياس الكفاءة المدركة للأطفال **Perceived competence scale for children (PCSC)**

قامت «سوزان هارتر» بتصميمه لقياس دافعية الكفاءة فى ثلاثة مجالات نوعية لمحاولات التفوق وهى:

- المجال المعرفى: (الكفاءة المدرسية).
- المجال الاجتماعى: (الكفاءة المرتبطة بالعلاقة مع الزملاء).
- المجال البدنى (الحركى): (الكفاءة المرتبطة بالمهارات الرياضية).

- الاحتمال المدرك للنجاح **Perceived probability for success**

تقدير أو حكم أو إدراك الشخص بأن أدائه سوف يكون ناجحاً بنسبة معينة.

- الاحتمال المدرك للفشل **Perceived probability of failure**

تقدير أو حكم أو إدراك الشخص بأن أدائه سوف لا يكون ناجحاً بنسبة معينة.

- استخبار إدراكات النجاح **Perception of success questionnaire**

صممه كل من جلن روبرتس Roberts وجلوريا بلاجوى Balague لقياس توجهات دافعية المهمة والذات (الايجو) ويركز على بعدين من أبعاد توجهات الدافعية وهما: التنافسية والتمكن أو التفوق. وقام مارش Marsh بتنقيحه واختصار عباراته.

- إنجازات الأداء **Performance accomplishments**

تعتبر من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لفاعلية الذات. ففى حالة مرور اللاعب فى خبرة نجاح فى أداء معين فإن ذلك يعطى مؤشرات واضحة عن مستوى قدرته وعلى أنه قادر وفاعل فى هذا النوع من الأداء وعلى العكس من ذلك فإن حالة خبرة الفشل التى يعيشها اللاعب فى أداء ما تثير الشكوك حول قدرته وفاعليته.

- توجه الأداء **Performance orientation**

محاولة اللاعب الرياضى الاشتراك فى المنافسة الرياضية واضعاً نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له وبذل أقصى جهد ممكن فى الأداء دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين.

- فاعلية الذات **Self-efficacy**

أشار «البرت بانديورا» إلى فاعلية الذات بأنها اعتقاد الفرد فى قدراته واستطاعاته على أداء نوعى معين، أى اعتقاد أو إدراك الفرد بأنه فاعل وكفء ويستطيع النجاح فى أداء سلوك نوعى معين.

وفاعلية الذات عملية معرفية وفيها يشكل الفرد حكماً أو إدراكاً ذاتياً بالنسبة لقدراته لمواجهة متطلبات معينة كما أنها تؤثر على كل من دافعية الإنجاز للفرد وكذلك على مستوى أدائه الفعلى.

- تحيز خدمة الذات **Self-serving bias**

فى مجال تحيز العدو يقصد به تقديم تعليلات سببية لمحاولة مساعدة أو خدمة الذات وليس بالضرورة محاولة الدفاع عن الذات.

- سلوك توجه الموافقة الاجتماعية **Social-approval-oriented behavior**

فى مجال توجهات هدف الإنجاز يقصد بسلوك توجه الموافقة الاجتماعية محاولة تفعيل أو إظهار تصميم واضح وعزم قوى لسلوك الإنجاز وبالتالى ملاحظة الآخرين لتصميمه وعزمه، الأمر الذى قد ينتج عنه الموافقة الاجتماعية لسلوكه.

- نظرية التعلم الاجتماعى **Social learning theory**

فى مجال الدافعية تشير نظرية التعلم الاجتماعى إلى أن التعلم السابق يعتبر من المصادر الرئيسية للدافعية، إذ أن نجاح أو فشل استجابات معينة تؤدى إلى التعرف على الجوانب التى يمكن أن تؤدى إلى نتائج إيجابية أو سلبية وبالتالى نشأة الرغبة والدافع فى تكرار السلوك الذى يؤدى إلى نتائج إيجابية. كما أن التعلم بملاحظة نجاح أو فشل الآخرين قد يكون كافياً لإنتاج حالات من الدافعية. كما تتأسس هذه النظرية على التعلم بالنمذجة أو القدوة.

- دافعية الإنجاز الرياضى **Sport achievement motivation**

استعداد اللاعب الرياضى لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز فى ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة فى الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز.

- مواقف الإنجاز الرياضى **Sport achievement situations**

يمكن اعتبار موقف المنافسة الرياضية (المباراة أو المنازلة الرياضية) من بين أهم مواقف الإنجاز الرياضى ويعتبر بمثابة موقف إنجاز نوعى خاص.

- ثقة رياضية **Sport confidence**

هى الاعتقاد أو درجة التأكد واليقينية بأن الفرد يملك القدرة لكى يكون

ناجحاً فى الرياضة. وقد تكون الثقة الرياضية سمة مميزة للاعب كما قد تكون حالة تختلف من موقف لآخر.

- استخبار التوجه الرياضى **Sport orientation questionnaire**

صممته ديانا جل Gill فى ضوء «استخبار توجه العمل والعائلة» لقياس ثلاثة أبعاد لتوجه الدافعية الرياضية وهى: التنافسية وتوجه الفوز وتوجه الهدف. وقام مارش Marsh بتنقيحه واختصاره.

- الثبات أو الاستقرار **Stability**

يقصد بالثبات أو الاستقرار فى نظريات العزو الحالة التى قد يعزى إليها سبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الأداء وعما إذا كانت هذه الحالة سوف تحدث دائماً فى المستقبل (ثابتة أو مستقرة) أو قد تكون نادرة الحدوث مرة أخرى (غير ثابتة أو غير مستقرة).

- قائمة حالة الثقة الرياضية **State sport confidence inventory**

صممتها روبين فيلى Vealey لمحاولة قياس الثقة الرياضية من حيث أنها حالة تختلف من موقف إنجازى لموقف آخر من المواقف الرياضية.

- جمود السلوك **Stereotyped beahvior**

يقصد بجمود السلوك الناتج عن الصراع النفسى النزعة إلى القيام بسلوك عشوائى جامد على وتيرة واحدة دون محاولة تغييره بالرغم من عدم تحقيقه للهدف.

- نجاح (خبرة نجاح) **Success (experience)**

هى نتيجة نسبية ترتبط بالمستوى الموضوعى الحالى للاعب والمستوى الذاتى الذى يتوقعه لنفسه. فإذا حقق اللاعب مستواه الموضوعى الحالى وكذلك المستوى الذاتى الذى يتوقعه لنفسه فعندئذ يعيش اللاعب فى خبرة نجاح بغض النظر عن حدوث الفوز أو الهزيمة.

- خرافة **Superstition**

هو اعتقاد خاطىء يفسر ظاهرة ما أو مشكلة ما يتكرر ظهورها فى حياة الإنسان كما أنها تدل على مفهوم الابتعاد عن الواقع الموضوعى.

- تفكير خرافى **Superstition thinking**

يختلف عن التفكير العلمى فى أنه يفتقر إلى العلية أو السببية العلمية، أو أنه يفسر الظواهر بعوامل خارجة عن طبيعتها وأسبابها - أى أنه يستند إلى أسباب غيبية لا يستطيع الفرد تحديدها بدقة ولا ترتبط ارتباطاً أصيلاً بالمشكلة التى يحاول تفسيرها أو إيجاد حل لها.

- استخبار توجه المهمة وتوجه الذات (الايجو) **Task and ego orientation questionnaire**

صممته «دودا Duda» لمحاولة التعرف على توجهات هدف الإنجاز ويقيس بعدى توجه المهمة وتوجه الذات لدى الرياضيين.

- سلوك توجه المهمة **Task-oriented behavior**

فى مجال توجهات هدف الإنجاز يقصد بسلوك توجه المهمة التركيز على عملية إنجاز المهمة التى سيقوم الفرد بأدائها وذلك عند الاشتراك فى مواقف الإنجاز، وهو الأمر الذى يرتبط بمدى الفهم الواضح لطبيعة المهمة. ومن أمثلة سلوك توجه المهمة (أو سلوك الوعى بالمهمة) محاولة اللاعب الرياضى أداء معين بطريقة فنية صحيحة، وبالتالى فإن شعور اللاعب بالنجاح يحدث لديه كنتيجة لدافعية داخلية ناجمة عن تفوقه وسيطرته على المهمة (أو الأداء).

- قائمة سمة الثقة الرياضية **Trait sport confidence inventory**

صممتها «روبين فيلى Vealey» لمحاولة قياس الثقة الرياضية من حيث أنها سمة شخصية ثابتة نسبياً وتختلف من لاعب لآخر.

- مقياس أنماط دافعية الإنجاز الرياضى **Types of sport achievement motivation scale**

اقتبسه محمد علاوى فى ضوء التصور الذى قدمه كريمر Kremer وسكلى Scully لمحاولة التعرف على النمط الذى يتسم به اللاعب الرياضى فى دافعية الإنجاز طبقاً لنموذج «ماكليلاند - أتكنسون» وبصفة خاصة بالنسبة لدافع إنجاز النجاح ودوافع تفادى الفشل.

- **إقناع لفظى** **Verbal persuation**

يعتبر من بين أهم العوامل المؤثرة على فاعلية الذات ومن أمثلة ذلك الألفاظ أو المحادثات الشفهية من المدرب الرياضى أو من بعض الزملاء للاعب بغية إقناعه بأنه يمتلك قدرات واستطاعات يمكنها مواجهة أداء معين بنجاح وتكمن أهمية الإقناع اللفظى فى حالة إدراك اللاعب أن الشخص الذى يقوم بمحاولة إقناعه اللفظى جدير بالثقة ومصدر وثيق للمعلومات ويستطيع التحكم الصحيح والتقييم الجيد. ومن أمثلة طرق الإقناع اللفظى حديث اللاعب مع نفسه - أى الحديث الذاتى وكذلك التصور العقلى.

- **خبرة بديلة** **Vicarious experience**

تعتبر من بين أهم العوامل المؤثرة على فاعلية الذات وتكمن أهميتها فى حالة عدم وجود خبرات ذاتية سابقة للاعب بالنسبة للأداء الذى سيقوم به، ومن أمثلتها مشاهدة أداء لاعب آخر أو أداء النموذج من المدرب الرياضى.

- **استخبار توجه العمل والعائلة** **Work and family orientation questionnaire**

قامت بتصميمه «جانيت سبنس» و«هلمرايش» للتعرف على الفروق بين البنين والبنات فى سلوك الإنجاز فى المواقف التعليمية أو الأكاديمية أو المهنية ويتضمن ٣ أبعاد فرعية هى: توجه العمل وتوجه التفوق وتوجه التنافسية.

- **فوز** **Win**

هى نتيجة مطلقة فى المجال الرياضى بغض النظر عن الظروف المرتبطة بها أو محدداتها أو عواملها مثل فوز لاعب على لاعب آخر فى الجودو أو التنس أو فوز فريق رياضى ضد فريق آخر فى الكرة الطائرة أو كرة اليد مثلاً.

أسئلة للمراجعة

١/ ضع تعريفاً مناسباً لكل حالة من الحالات الداعية التالية:
الدافع، الحاجة، الحافز، الباعث.

٢/ اختر نظرية من النظريات المفسرة للدافعية موضحاً مفهومها ومدى إسهامها في مجال الدافعية للممارسة الرياضية.

٣/ أذكر أهم فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة.

٤/ ناقش أهم التوجهات التي يمكن أن تسهم في بناء وتدعيم الدافعية لدى الممارسين للرياضة.

٥/ ما المقصود بصراع الدوافع، وما هي أهم نتائجه المباشرة بالنسبة للاعب الرياضي؟

٦/ ناقش أهم الفروق بين دافعية الإنجاز والتنافسية مع التمثيل ببعض الأمثلة من المجال الرياضي.

٧/ ناقش أهم الجوانب التي يتميز يها سلوك الإنجاز لدى اللاعب الرياضي.

٨/ وضح أهم الخصائص الشخصية للاعب الرياضي الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز.

٩/ اختر نظرية من نظريات دافعية الإنجاز وناقشها باختصار موضحاً مدى إسهامها في المجال الرياضي.

١٠/ قارن بين اللاعب الرياضي الذي يتميز بالثقة العالية واللاعب الرياضي الذي يتميز بالثقة المنخفضة.

١١/ أنت كلاعب رياضي أيهما تفضل بالنسبة لك في مجال المنافسة الرياضية: توجه النتيجة أم توجه الأداء (المهمة) ولماذا؟

١٢/ ناقش مفهوم وأهمية وضع الأهداف كوسيلة فاعلة لتطوير التنافسية لدى اللاعب الرياضى.

١٣/ ناقش نموذجاً من نماذج العزو (التعليل السببى) فى الرياضة موضحاً مزاياه وعيوبه.

١٤/ كيف تفسر تحيز العزو لدى اللاعب الرياضى؟

١٥/ أذكر بعض الأمثلة للتفكير الخرافى فى المجال الرياضى، وكيف يمكن للمربى الرياضى توجيه اللاعب نحو البعد عن مثل هذا النوع من المعتقدات؟

مراجع الباب الثالث

- **سعد جلال، محمد علاوى (١٩٨٥):** علم النفس التربوى الرياضى. الطبعة الخامسة. دار المعارف.
- **محمد حسن علاوى (١٩٩٢):** سيكولوجية التدريب والمنافسات. الطبعة السابعة. دار المعارف.
- **محمد حسن علاوى (١٩٩٤) :** علم النفس الرياضى. الطبعة التاسعة. دار المعارف.
- **نجيب اسكندر ورشدى فام (١٩٦٢):** التفكير الخرافى. الانجلو المصرية.
- **نجيب يوسف بدوى (١٩٦٨):** التفاؤل والتشاؤم. دار المعارف.
- **Ames, C. (1984):** Competitive, cooperation and individualistic goal structure. New York: Academic, pp. 177-201.
- **Atkinson, J.W. (1974):** the mainsprings of achievement oriented activity. New York: Halstead, pp. 13-44.
- **Bandura, A. (1990):** Perceived self-efficacy in the exercise of human agency. JASP., 2, 128-163.
- **Bandura, A. (1986):** Social foundations of soughts and action. Englewood cliffs, NJ: Prentice Hall.
- **Bandura, A, (1977):** Self-efficacy Psychological Review, 84, 191-215.
- **Biddle, S.J. (1993):** Attribution and sport psychology. NY: Macmillan.
- **Bakker, F.C. et al. (1990):** Sport psychology. John Wiley.
- **Bauer, W. (1991):** Psychologische Faktoren der Leistungsbeinflussung. Bartels and Wernitz.
- **Cox, R.H. (1994):** Sport psychology: Concepts and Applications. Dubuque, Brown.

- **Deci, E.L. (1975):** Intrinsic motivation. New York: Plenum Press.
- **Duda, J.L. (1993):** Motivation in sport settings. Champaign. 1L: Human Kinetics. pp. 57-91.
- **Duda, J.L. (1989):** Relationship between task and ego orientation and the percieved purpose of sport among high school athletes. JSEP., 11, 318-335.
- **Duda, J.L. (1988):** Goal perspectives, participation and persistence in sport. 1JSP, 19, 117-130.
- **Duda, J.L. (1987):** Twoard a developmental theory of motivation in sport. JSP., 9, 130-145.
- **Duda, J.L. and Nichollas, J. (1989):** The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. Unpublished manuscript.
- **Dweck, C.S. (1986):** Motivational processes affecting learning. American Psychologist, 41, 1040-1048.
- **Elliott, E and Dweek, C.S. (1988):** Goals: An approach to motivation and achievement. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 5-12.
- **Feltz, D.L. (1992):** Understanding motivation in sport. In G. Roberts (Ed.) Motivation in sport and exercise. Champaign. 1L: Human Kinetics. pp. 93-105.
- **Gill, D.L. (1993):** Development of the sport orientation questionnaire. RQES., 59, 191-202.
- **Gill, D.L. (1986):** Psychological dynamics of sport. Champaing, 1L: Human Kinetics.
- **Gill, D.L. (1980):** Success-failure attribution in competitive sport. JSP., 2.
- **Hall, C.S. and Lindzey, G. (1957):** Theories of personality. New York: John Wiley.
- **Harter, S. (1982):** The development of competence motivation in the mastery of cognitive and physical skills. Champagn, 1L: Human Kinetics, pp. 3-29.

- **Heider, F. (1958):** The psychology of interpersonal relations, NY: Wiley.
- **Horsley, C. (1995):** Confidence and sporting performance. In Morris, T. and Summers, J. (eds.) Sport Psychology. John Wiley, pp. 211-220.
- **Klint, K.A. and Weiss, M.R. (1987):** Perceived competenc and motives for participation in youty sports. JSP., 9, 55-65.
- **Kremer, J. and Scully, D. (1994):** Psychology in sport. Tayloor and Francis.
- **Leith, L.M. et al. (1989):** Attributions of causality and sport. JSP., 20.
- **Loehr, J.E. (1993):** Toughness training for all. Adutton Book.
- **Maehr, M.L. and Nichollas, J.G. (1980):** Culture and achievement motivation. New York: Academic, pp. 221-267.
- **Marsh, H.W. (1994):** Sport motivation orientations. JSP., 365-380.
- **Martens, R. (1987):** Coaches guide to sport psychology. Champaign, 1L: Human Kinetics.
- **Maslow, A.H. (1970):** Motivation and personality. New York, Harper and Row.
- **McClelland, D.C. (1961):** The achieving society. New York: Free Press.
- **McClelland, D.C. et al. (1953):** The achievement motive. New York: Appletion-Century-Gofts.
- **Morris, T. (1995):** Self-efficacy in sport and exercise. In Morris, T. and Summers, J. (Eds). Sport Psychology. John Wiley. pp. 143-165.
- **Nicholls, J.C. (1989):** The differentiation of the concepts of difficulty and ability. Child Development, 54, 951-959.

- **Nicholls, J.G. (1978):** The development of the concepts of effort and ability. Child Development, 49, 800-814.
- **Puni, A.Z. (1980):** Abriss der Sportpsychologie. Sportverlag, Berlin.
- **Roberts, G. (1992):** Motivation in sport and exercise. Champaign, 1L: Unman Kinetics.
- **Spence, J.T., and Helmreich, R.L. (1983):** Achievement-related motives and behaviors. San Francisco: W.H. Freeman, pp. 27-60.
- **Suinn, R. (1991):** Psychology in sport. Burgess Publishing.
- **Tennenbaum G. et al. (1984):** Attribution of causabity in sport events. JSP. 6.
- **Vealey, R.S. (1986):** Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation. JSP, 8, 221-246.
- **Vealey, R.S. and Campbell, J.L. (1988):** Achievement figure skaters. Journal of Adolescent Research, 3, 229-240.
- **Weiner, G. (1985):** An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92, 548-573.
- **Weiner, B. (1979):** A theory of motivation for some classroom experiences. Journal of Educational Psychology, 71, 3-25.
- **Weiner, B. (1972):** Theories of motivation: from mechanism to cognition. Chicago: Rand McNally.
- **Weiss, M.R. and Chaumeton, N. (1992):** Motivational orientations in sport. In, T. Horn (Ed.) Advances in sport psychology, Champaign, 1L: Human Kinetics, pp. 61-89.
- **Willis, J.D. (1982):** Three scales to measure competition-related motives in sport. JSP, 4, 338-351.

الباب الرابع

الانفعال - القلق - الاستثارة والضغط فى الرياضة

الفصل التاسع : **الانفعال، مفهومه وخصائصه ونظرياته**

الفصل العاشر : **القلق كخبرة انفعالية**

الفصل الحادى عشر : **الاستثارة - القلق والأداء الرياضى**

مدخل

تلعب الانفعالات دوراً هاماً بالغ الأثر فى حياة اللاعب الرياضى، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التى يمارسها. إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعال.

وفى المجال الرياضى تعتبر الخبرات الانفعالية من الأهمية بمكان لأنها توثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضى وعلى مستوى قدراته ومهاراته واستطاعاته وخاصة فى المنافسات الرياضية.

ويعتبر «القلق» من بين أهم الخبرات الانفعالية التى يعيشها اللاعب الرياضى وخاصة قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية. وقد يؤدى القلق فى حالة زيادة شدته إلى فقدان التوازن النفسى للاعب الرياضى، كما يرتبط بالعديد من الاستجابات الفسيولوجية والتعبيرات الخارجية التى تظهر على اللاعب الرياضى والتى يمكن عن طريقها التعرف على طبيعة القلق لديه.

وقد اهتم العديد من الباحثين فى علم النفس الرياضى بظاهرة القلق لدى اللاعبين وحاولوا تحديد مفهومه ومظاهره وخصائصه وتطوير نماذجه بما يتناسب مع طبيعة المجال الرياضى. كما قاموا بتصميم بعض المقاييس والاختبارات النوعية المرتبطة بالرياضة والتى يمكن عن طريقها قياس شدة واتجاه القلق لدى اللاعبين. وفى ضوء ذلك قاموا باقتراح بعض الأساليب والتكنيكات والطرائق التى يمكن استخدامها فى مواجهة القلق لمحاولة التحكم أو السيطرة على هذه الخبرة الانفعالية غير السارة - التى تسمى القلق - وتوجيهها وكبح جماحها لكى تسهم فى تعبئة الوظائف الجسمية والنفسية للاعب لمساعدته على الأداء الأفضل فى المنافسات الرياضية.

كما يعتبر موضوع «الاستثارة» أو «التنشيط» فى المجال الرياضى من بين الموضوعات الهامة التى ترتبط بصورة أو بأخرى بموضوع الانفعال وموضوع القلق لدى اللاعب الرياضى وقد تعرض لدراسته بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى بطرائق شتى وحاولوا التمييز بين الاستثارة والقلق فى العديد من الجوانب.

كما قام بعض الباحثين الآخرين باستخدام كل من مصطلحى الاستثارة والقلق بمفهوم واحد أو بصورة مترادفة. كما ظهرت بعض الدراسات والكتابات التى حاولت تقديم نماذج لظاهرة الاستثارة فى المجال الرياضى تأسيساً على نماذج ونظريات الاستثارة وخاصة فى مجال علم النفس الفسيولوجى وحاولوا تطبيق هذه النماذج على اللاعبين الرياضيين ومن ناحية أخرى قام البعض الآخر بمحاولة تطوير هذه النماذج وتعديلها بما يتناسب مع طبيعة النشاط الرياضى والمنافسات الرياضية.

وفى **الفصل التاسع** عرض لموضوع الانفعال من حيث مفهومه وخصائصه ومظاهره الفسيولوجية والخارجية وكذلك الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضى. والتعريف بفوائد ومضار الانفعالات والعوامل اللا إرادية فى السلوك الانفعالى ثم يختتم هذا الفصل بعرض موجز لبعض النظريات التى حاولت تفسير الانفعال. ويعتبر هذا الفصل مقدمة منطقية للفصلين التاليين عن القلق والاستثارة.

وفى **الفصل العاشر** عرض لمظاهر القلق من حيث أنه خبرة انفعالية غير سارة تسهم فى التأثير على مستوى اللاعب فى المنافسات الرياضية بصورة أو بأخرى مع شرح مفهومه ومستوياته وعرض لبعض النماذج الحديثة التى تحاول وصف القلق وخاصة فى المجال الرياضى.

وفى **الفصل الحادى عشر** شرح لمفهوم الاستثارة مع عرض بعض النماذج والنظريات الهامة التى توضح العلاقة بين الاستثارة وبين الأداء الرياضى وخاصة نظرية الحافز ونموذج حرف اليو المقلوب مع توضيح بعض تعديلاته.

كما يتضمن محاولة لتوضيح العلاقة بين «الاستثارة - القلق» وذلك عن طريق تقديم لبعض النماذج التى تشرح العلاقة بين «الاستثارة والقلق» وبين الأداء الرياضى ومعظمها نماذج حديثة أسهم فى تطويرها بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى ولا تزال موضع التطبيق العملى لبيان مدى نتائجها.

الفصل التاسع

الانفعال - مفهومه وخصائصه ونظرياته

١/ مفهوم الانفعال

٢/ خصائص الانفعالات.

٣/ المظاهر الفسيولوجية للانفعالات

٤/ المظاهر الخارجية للانفعالات

٥/ الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضى

٦/ فوائد ومضار الانفعالات

٧/ العوامل اللا إرادية فى السلوك الانفعالى

٨/ نظريات فى تفسير الانفعال

١ – مفهوم الانفعال

يكتسب اللاعب الرياضى أثناء تفاعله المستمر مع بيئته وفى أثناء عمليات التدريب الرياضى والمنافسة الرياضية علاقات معينة للأشياء والمظاهر والأحداث، وكذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين وسلوكهم. ومن ناحية أخرى بالنسبة لذاته.

فبعض الأشياء أو المظاهر أو الأحداث تبعث فيه الفرح والسرور والحماس، والبعض الآخر يثير لديه القلق والخوف والانزعاج والتوتر. وكثيراً ما يغضب أو يحزن أو يفزع اللاعب الرياضى لسبب ما، وقد يفرح ويتحمس لسبب آخر وهكذا.

فالفرح والسرور والحماس وكذلك الخوف والقلق والتوتر والحزن كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضى وتعرف «بالانفعالات Emotions».

والانفعال استجابة ذات صبغة وجدانية لها مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها. وقد تكون مثيرات الانفعال بعض المدركات الحسية أو بعض الأفكار أو التصورات، وقد تكون بعض الحالات الداخلية للفرد نفسه.

والانفعال له جانب شعورى ذاتى يشير إلى إحساس وتأثر الفرد بانفعاله، وجانب سلوكى يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه والأطراف والجسم مثلاً) والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال (كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس مثلاً).

وكثيراً ما يستخدم مصطلحى «انفعال» و«وجدان Affect» بمفهوم واحد، إذ يمكن القول بأن الانفعال خبرة وجدانية، كما أن الوجدان خبرة انفعالية. كما أن مصطلح «وجدان» قد يمثل الجانب المعرفى للانفعال ويشار إليه على أنه التأثر الانفعالى.

وفى ضوء ذلك يمكن تعريف الانفعال على أنه حالة شعورية ذاتية فى الكائن الحى تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال.

ويمكن تقسيم الانفعالات من حيث درجة تأثيرها على نشاط الفرد، ومن حيث حالة التوتر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

* انفعالات إيجابية (سارة):

كالفرح والسرور والأمن والحب والنجاح والفوز وغيرها.

* انفعالات سلبية (غير سارة):

كالحزن والخوف والقلق والغضب والكراهية والانزعاج وغيرها.

٢ - خصائص الانفعالات

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية:

٢/ ١ - الذاتية:

تحمل الخبرات الانفعالية دائماً طابعاً ذاتياً، إذ تختلف من فرد لآخر تبعاً لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به، وبالمواقف المختلفة التى يمر بها وكذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين. فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق عندما يرى ظاهرة معينة أو شخصاً ما بينما بالنسبة لفرد آخر لا يستدعى ذلك سوى الفرح والسرور، وقد لا يستوجب الأمر بالنسبة لفرد ثالث انفعال ما.

٢/ ٢ - التعدد:

تمتلىء حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التى لا عد لها ولا حصر، فهناك على سبيل المثال الفرح والحزن والخجل والندم والعطف والابتهاج والأمل والشك، والغيظ والقلق والحنق، والكراهية والتوقع والانتظار والتعجب والحقد... إلخ مما تزخر به اللغة من مختلف المصطلحات التى تعبر عن الأنواع العديدة للحالات الانفعالية.

٢/ ٣ - الاختلاف فى الدرجة :

قد يفرح الفرد لرؤية صديق، أو لفوزه فى منافسة رياضية، أو لنجاحه فى الامتحان أو بمناسبة اشتراكه فى عمل ما، ولكن الفرح فى كل من تلك الحالات يختلف ويتباين من حيث الدرجة أو الشدة وبذلك يمكن النظر إلى الانفعال على أنه أحادى البعد يمتد على خط مستقيم من أقل درجة إلى أقصى درجة.

٢/ ٤ - الارتباط بالتغيرات العضوية والتغيرات الخارجية :

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التى كثيراً ما تعبر عن نوع الانفعال.

٣ - المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات

الانفعالات من حيث هى حالات داخلية ذاتية، تتميز بارتباطها بالتغيرات العضوية أو بالمظاهر الفسيولوجية التى تختلف من انفعال لآخر. وتتمثل فى التغيرات التى ترتبط بعمل القلب والدورة الدموية وأعضاء التنفس والهضم وغدد الإفرازات الداخلية والعضلات وغير ذلك:

ويمكن تلخيص بعض التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعالات فيما يلى:

*** بالنسبة للدورة الدموية :**

يتمثل التغير الناتج فى الدورة الدموية فى سرعة وقوة النبض، وفى معدل ضغط الدم، وكذلك فى اتساع وضيق الأوعية الدموية وتسبب هذه التغيرات سرعة أو بطء سريان الدم لمختلف أجزاء أعضاء الجسم. وفى بعض الحالات الانفعالية الشديدة تسرع دقات القلب وتقوى، ويزداد ضغط الدم - إذا يرتفع الضغط الانقباضى بين حوالى ١٥ - ٣٠ سم عن المعدل.

*** بالنسبة للتنفس :**

ترتبط الانفعالات بالنشاط الزائد فى عمل العضلات وكذلك ارتفاع فى درجة الصوت (الكلام). وعلى ذلك تلعب حركات التنفس دوراً كبيراً بالنسبة للانفعالات إذ تقوم بوظيفتين هامتين هما:

* تقوية عملية تبادل الغازات وبذلك تضمن للعمل العضلى الزائد ما يحتاجه من الأوكسجين.

* تسمح للهواء بالاندفاع من مزمار الحنجرة وتؤكد بذلك الاهتزاز اللازم للحبال الصوتية.

قد أوضح بعض الباحثين بأن سرعة وسعة حركات التنفس فى الحالات الانفعالية المختلفة. ففى بعض الحالات الانفعالية يلاحظ ارتفاع سرعة تكرارها وسعة التنفس وعلى العكس من ذلك قد تنخفض سرعة وسعة التنفس فى حالة انفعالية أخرى.

والتغيرات الناتجة بالنسبة لسرعة وسعة حركات التنفس فى الحالات الانفعالية المختلفة لا تحدث فقط فى أثناء ممارسة الفرد لنشاطه اليومى العادى أو النشاط الرياضى بل يمكن حدوثها أيضاً عند «التذكر الانفعالى». إذ أن التجارب قد أثبتت أن تنفس الرياضى فى حالة تذكره لبعض التمرينات البدنية العنيفة وخاصة تلك التى تتسم بالأهمية تأخذ نفس مظاهر عملية التنفس فى أثناء عملية الممارسة الفعلية لتلك التمرينات البدنية.

*** بالنسبة لعملية الهضم ونشاط الغدد:**

فى بعض الحالات الانفعالية الشديدة يحس الفرد بضغط فى المعدة وكذلك يمكن أن يتولد عن ذلك إعاقة أو وقف الحركة الدودية فى الأمعاء. وقد تمكن «كانون» بواسطة الفحص بالأشعة من ملاحظة توقف الحركة الدودية فى حالة الخوف. كما يمكن ملاحظة التغيرات المختلفة بالنسبة لإفرازات العصير الهضمى. فتجارب «بافلوف» أثبتت أن تناول الطعام الشهى يصاحبه إفرازات غزيرة من العصير المعدى فى حين أن تناول الأطعمة غير الشهية لا يصاحبها أية إفرازات. وكذلك فى حالة الخوف يمكن ملاحظة نقط إفراز العصير المعدى وكذلك إفرازات اللعاب.

كما أوضحت تجارب «كانون» أن الاستجابات الانفعالية كالغضب والخوف يتبعه زيادة إفراز الأدرينالين الذى يعمل على إطلاق السكر من الكبد إلى مجرى

الدم فيجعله بذلك جاهزاً لاستخدامه فى إنتاج الطاقة. كما أنه يمكن سهولة ملاحظة بعض الإفرازات الخارجية للغدد فى مختلف الحالات الانفعالية كالدموع والعرق وغيرها.

* الفعل المنعكس السيكوجلفانى:

استطاع العالم «فيريه» وكذلك الفسيولوجى الروسى «طرخانوف» من إثبات أن مقاومة الجسم للتيار الكهربائى تنخفض فى حالة الاستثارة، وتزداد فى حالة الهدوء. وتسمى هذه الظاهرة «الفعل المنعكس السيكوجلفانى». إذ أنه يمكن قياس قوة مقاومة الجسم للتيار الكهربائى بواسطة «الجلفانوميتر». وذلك بأن يمسك الفرد المختبر بسلكى الجلفانوميتر فى حالة التأثير الانفعالى على الفرد المختبر. فزيادة المؤشر تدل على انخفاض مقاومة الجسم للتيار الكهربائى، وبالتالى على حالة الاستثارة الانفعالية.

من كل ما تقدم نجد أن العمليات الانفعالية تحتوى على الكثير من التغيرات التى تشملها كل الوظائف العضوية. ويرجع الفضل إلى العالم «كانون» الذى أوضح الدور الإيجابى الهام الذى تقوم به الانفعالات إذ أنها تجعل الفرد فى حالة استعداد تمكنه من استخدامه لطاقته لأقصى درجة وذلك لإمكان تحقيق عوامل تكيف الفرد مع البيئة.

والجهاز العصبى الذاتى هو الذى يقوم بعملية تنظيم التغيرات العديدة فى وظائف الأعضاء الجسمية الداخلية والتى يمكن ملاحظتها فى الحالات الانفعالية المختلفة. إذ يقوم الجهاز العصبى الذاتى (الأوتونومى) بزيادة نشاط الأعضاء الداخلية والعمل على خفضها كنشاط القلب والرئتين والأوعية الدموية وغدد الإفرازات الداخلية والأمعاء والمعدة وغيرها.

٤ - المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعال

لا ترتبط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغيرات الداخلية العضوية فقط، بل تشمل عادة على كثير من المظاهر الخارجية التى تظهر إلى حيز الوجود فيما يسمى بالحركات التعبيرية للوجه، والحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم، وكذلك فى التعبيرات الصوتية «النغمة الكلامية».

*** الحركات التعبيرية للوجه:**

قام بعض الباحثين فى مجال علم النفس بالبحوث المختلفة لمعرفة المدى الذى يستطيع فيه الفرد معرفة انفعالات الغير من الحركات التعبيرية لوجوههم. وتتلخص تلك التجارب فى استثارة بعض الانفعالات المختلفة لدى الأفراد بموثرات عدة (كالوخز بدبوس مثلاً)، أو تقديم بعض الصور الفوتوغرافية التى تمثل حالات معينة، أو القيام بتمثيل تلك الانفعالات بواسطة بعض الممثلين المحترفين ومحاولة الفرد الحكم على نوع تلك الانفعالات عن طريق مظاهر الحركات التعبيرية للوجه.

وقد أسفرت نتائج تلك التجارب عن أن الحكم على الحالة الانفعالية عن طريق مظاهر التغيرات الخارجية التى ترتسم على ملامح وجه الفرد لا تكون صادقة فى جميع الحالات، فقد اتفقت الآراء - على سبيل المثال - على تشخيص حالتى الفرح، والسرور والخوف بينما عجزت عن تمييز بعض الحالات الانفعالية الأخرى كالتهكم والغضب والحنق والتأمل واليأس مثلاً.

بالإضافة إلى ذلك عجزوا عن إثبات أن لكل انفعال نماذج تعبيرية خاصة تميزه والتى يمكن بها الاستدلال على نوع الانفعال. بل إن كل ما أمكن إثباته هو تلك النماذج التعبيرية التى تختلف من فرد لآخر، إذ أن لكل فرد تعبيراته الخاصة التى ينفرد بها عن سواه كما أن هناك اختلافاً بين المجتمعات الحضارية المختلفة

وطريق كل منها فى التعبير عن مختلف أنواع الانفعالات. كذلك لم تصادف النجاح تلك المحاولات التى قام بها بعض الباحثين لإثبات أهمية القيمة التعبيرية لكل من نصفى الوجه العلوى، والسفلى وخاصة حركات العينين والحاجبين والجبهة والفم نظراً لأن إدراك تعبيرات الوجه يتم بطريقة إجمالية، وكل تعبير جزئى يتأثر بشكل الوجه أجمع.

*** الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم:**

ترتبط الانفعالات المختلفة بالكثير من الحركات التعبيرية المختلفة لكل أجزاء الجسم فكثيراً ما نلاحظ فى حالات الفرح والسرور أن الفرد يبدو مرفوع القامة متسع الصدر.

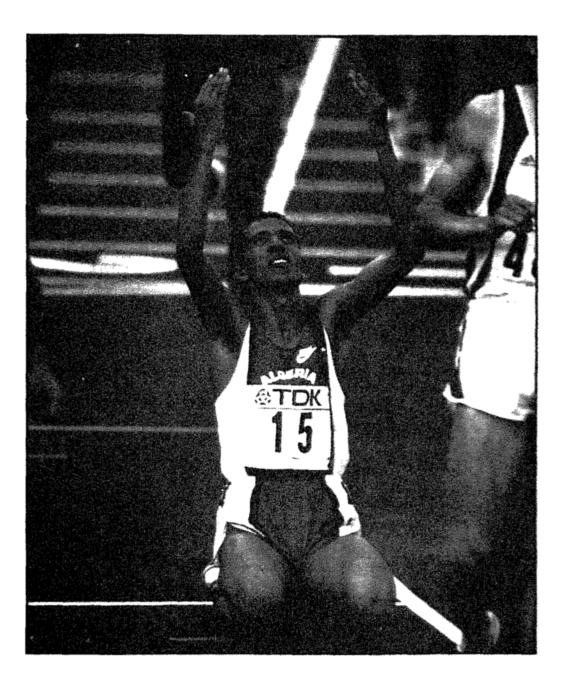
وكثيراً ما نشاهد تلك الحركات التعبيرية فى أثناء المنافسات الرياضية كما هو الحال عند إصابة الهدف فى كرة القدم مثلاً وما يقوم به أفراد الفريق الذى أحرز الهدف من حركات تعبيرية، وكذلك ما يبدو على أفراد الفريق الآخر من تعبيرات الوجوم والحزن وغيرها والتى تبدو فى انحناء الرأس أو إخفاء الوجه باليدين وما إلى ذلك.

وفى حالات الغضب العنيف يمكن ملاحظة بعض التعبيرات التى تهدف لمحاولة الهجوم أو التهديد أو التحدى كالقيام ببعض الحركات مثل انقباض الأيدى وغيرها.

*** التعبيرات الصوتية:**

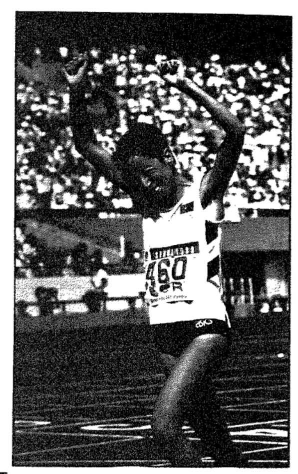
نظراً لما تلعبه اللغة فى الحياة البشرية من دور هام فقد احتل التعبير الانفعالى الناجم عن رفع الصوت أو خفضه وكذلك سرعة الكلام وحدته وذلك بالنسبة للعلاقات بين الأفراد أهمية قصوى. ومن النواحى المعبرة بالنسبة للكلام أيضاً يمكن إدراج النغمة الصوتية للكلام والضغط على بعض الكلمات المعينة ومخارج الحروف. كل ذلك يمكن الفرد من التعبير عن الكثير من الحالات الانفعالية.

والحركات التعبيرية السالفة الذكر - ليست فى الواقع - ظاهرة مصاحبة للانفعالات ولكنها عبارة عن مظهر خارجى وجزء لا يتجزأ من تلك

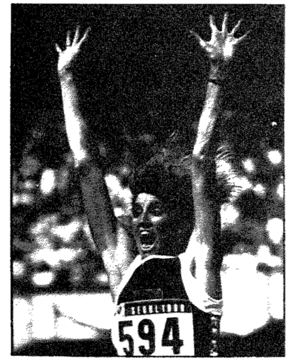


الحركات التعبيرية للوجه ولأجزاء الجسم

كمظاهر خارجية مصاحبة للانفعال



الحركات التعبيرية للوجه
ولأجزاء الجسم
كمظاهر خارجية مصاحبة
للانفعال



الانفعالات. وقد اكتسبت تلك الحركات التعبيرية فى غضون التطور التاريخى للبشرية كثيراً من التهذيب والصقل والاتقان والتثبيت وذلك من جراء تفاعل الإنسان مع غيره وبسبب العوامل التربوية والاجتماعية.

وفى الواقع نجد أنه من الخطأ محاولة الحكم على الانفعالات - وخاصة المعقدة منها - من خلال بعض الحركات التعبيرية المنفصلة، بل لابد أن يرتبط بذلك معرفة «المثير» أو الموقف الذى حدا بتلك التعبيرات إلى الظهور لحيز الوجود أى أن معرفتنا للمثير أو الموقف الذى أثار الانفعال يساعد كثيراً على معرفتنا لحقيقة ذلك الانفعال بصورة أدق.

ولكى يسهل على المرء الاستيعاب التام للحركات التعبيرية يجب عليه أن يبدأ من نقطة تأثيرها على الآخرين. فنحن نقوم بعمل حركة تعبيرية معينة لأننا ندرك جيداً أنها تعنى شيئاً محدداً وواضحاً بالنسبة للآخرين.

فالتعبير والتأثير يكونان وحدة لا تنفصم عراها وتؤثر كل منهما فى الأخرى.

٥ - الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضى

يرتبط النشاط الرياضى ارتباطاً بالانفعالات المتعددة، كما يتميز بقوة جاذبيته الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الإيجابى على شخصية الفرد.

والخبرات الانفعالية فى النشاط الرياضى عبارة عن انفعالات سارة أو انفعالات غير سارة وتؤثر بصورة إيجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحى السلوكية للفرد.

ويمكن تلخيص أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضى فيما يلى:

* الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لأداء اللاعب فى أثناء ممارسته للنشاط الرياضى. فالعمل العضلى الزائد من حيث هو علامة مميزة وضرورية للنشاط الرياضى يرتبط دائماً - فى الأحوال الطبيعية - بحالة من المتعة

والمرح والسرور والإحساس بالارتياح والرضا والإشباع. أما فى حالة زيادة التعب النفسى أو العضلى الواقع على كاهل الفرد فإن ذلك يرتبط بالانفعالات غير السارة كالضيق والكدر والإحساس بالتعب والإعياء والإرهاق.

* الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة.

فمن المستحب أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته، وقدرته على التحمل، وأن يحس بقدر معين من التفوق والامتياز لتوافر القدرة لديه على أداء الأنشطة الرياضية التى تحتاج إلى المزيد من القوة والسرعة والتحمل والتى لا يستطيع الكثيرون القيام بها.

وليس الأمر مقصوراً على إحساس المرء بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير.

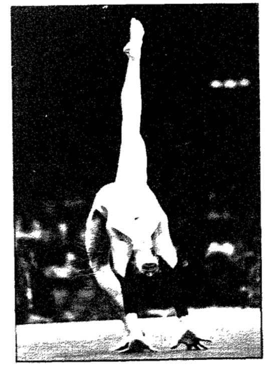
وعلى العكس من ذلك فإن تميز الفرد بضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل أو الضعف العضلى من العوامل التى تستدعى بعض الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة فى النفس.

* الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التى تتطلب المزيد من الرشاقة أو التوازن، أو التى تتطلب الشجاعة والجرأة، إذ أن إحساس الفرد بقدرته على أداء مثل هذه المهارات الحركية الرياضية من النواحى الهامة التى تستدعى الخبرات الانفعالية السارة لدى الفرد نظراً لإحساسه بالتميز فى أداء مثل هذه المهارات الرياضية التى تتسم بصعوبتها ودقتها وخطورتها والتى لا يتمكن الكثيرون من أدائها.

وعلى العكس من ذلك فإن فشل الفرد فى أداء بعض المهارات الحركية الرياضية أو عدم قدرته على الأداء مما يستدعى الخبرات الانفعالية غير السارة.

* الخبرات الانفعالية المرتبطة بإدراك جمال التوقيت والإيقاع الحركى الذى







المهارات الحركية التى تتسم بالدقة والاتقان والطابع الجمالى والتى تستدعى الخبرات الانفعالية الايجابية

يتمثل فى تمرينات العروض الرياضية ومن أمثلتها العروض الرياضية التى تقدم فى المناسبات الوطنية أو الرياضية المختلفة.

* الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات (المباريات) الرياضية، إذ أنها تفوق فى حدتها ما يمر به الفرد فى يومه العادى بدرجة كبيرة.

وغالباً ما تتميز هذه الخبرات الانفعالية بطابع التوتر الشديد والتى ينعكس فيها المجهود المبذول لمحاولة الفوز أو إحراز ما يمكن من نتائج. وفى كثير من الأحيان يظهر ذلك واضحاً جلياً فى الإشارات والحركات والألفاظ التى تعبر عن هذا التوتر الانفعالى.

وفى أثناء المنافسات (المباريات) الرياضية يمكن أن ترتفع حدة الخبرة الانفعالية فى بعض الأحيان - كما هو الحال عند تسجيل هدف فى مباراة لكرة القدم مثلاً - إلى زوبعة هائجة من الفرح لأفراد الفريق الفائز وأنصاره أو إلى موجة عارمة من الحزن العميق لأفراد الفريق المهزوم وأنصاره.

وغالبا ما تصطبغ الحالات الانفعالية فى أثناء سير المنافسات الرياضية بحالات الاستثارة القوية التى يطلق عليها مصطلح (التهيج الانفعالى الرياضى) والتى يشعر فيها الفرد بزيادة هائلة فى قدراته وطاقاته، ولا يحفل بالتعب وتشتد وتقوى كل العمليات النفسية لدى الفرد.

والخلاصة أن النشاط الرياضى يزخر بأنواع متعددة من الخبرات الانفعالية التى تتميز بقوتها والتى تؤثر تأثيراً واضحاً على سلوك الفرد، ويتطلب ذلك كله من الفرد الرياضى القدرة على التحكم فى انفعالاته وإخضاعها لسيطرته، كما أن ديناميكية الحالات الانفعالية فى أثناء المباريات التى تتميز بالتغير الدائم السريع من انفعال معين لانفعال آخر مغاير من أهم العوامل التى تؤثر بصورة واضحة على المستويات التى يظهرها الفرد فى المنافسة الرياضية، أو قد تحول الفوز إلى هزيمة والنجاح إلى فشل، والعكس صحيح.

٦ - فوائد ومضار الانفعالات

أشار العديد من الباحثين فى مجال علم النفس إلى أن للانفعال فوائده ومضاره. ويمكن تلخيص فوائد ومضار الانفعال كما يلى:

٦/ ١ - فوائد الانفعال:

من بين أهم فوائد الانفعالات المعتدلة أو المنشطة ما يلى:

* تسهم فى قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد وتعمل كدافع للفرد توجهه وتثيره نحو الأداء ومحاولة تحقيق الأهداف كما تساعده على المقاومة ومواجهة الأحداث ومجابهة الصعاب.

* تساعد الفرد على الاستمتاع بوقته نظراً لحاجة الفرد إلى درجة معينة من الانفعالات السارة أو المنشطة.

* تساعد على المزيد من التفاهم الاجتماعى بين الأفراد وتسهم فى الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبيرات المصاحبة لهذه الانفعالات.

* لا يستطيع الفرد أن يحيا بدون انفعالات تميز سلوكه أو أدائه.

٦/ ٢ - مضار الانفعالات:

من بين أهم مضار الانفعالات الحادة أو غير السارة ما يلى:

* تؤثر على العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتذكر والتفكير، إذ تسهم فى الوقوع فى أخطاء الإدراك وتعمل على تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ولا تساعد على التذكر الجيد للأحداث أثناء الانفعال أو التصور الصحيح، كما تسهم فى إعاقة التفكير أو بطء التفكير.

* تقلل من قدرة الفرد على الفهم الصحيح للمواقف، ومن القدرة على النظرة الناقدة للأحداث، ولا تساعد على إخضاع سلوك الفرد لإرادته، الأمر الذى قد يؤدى إلى عدم القدرة على التحكم فى السلوك.

* التراكم المستمر لحدة الانفعالات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية قد ينشأ عنه بعض الأمراض النفسجسمية (السيكوسوماتية) كارتفاع ضغط الدم وبعض الأمراض الخاصة بالقلب، أو الميل للسلوك العدوانى أو محاولة الهرب من المواقف وعدم القدرة على مواجهتها.

٧ - العوامل اللا إرادية فى السلوك الانفعالى

تعتبر ردود الأفعال اللا إرادية جزءاً هاماً من الانفعالات. وفى ضوء ذلك فإننا عندما ننصح اللاعب ونقول له «لا تنفعل» فإننا بذلك نحمله ما لا طاقة له به نظراً لأن الانفعال له جانب عصبى لا إرادى لا يمكن التحكم فيه بطريقة إرادية ويمد الفرد بطاقة ينبغى استنفاذها بنشاط معين.

والجهاز العصبى الأوتونومى Autonomic Nervous System (الجهاز العصبى اللا إرادى) يؤثر على الجسم أثناء الانفعال ووظيفته الحيوية رعاية البيئة الداخلية للفرد وخاصة فى حالات الانفعالات الهادرة الثائرة، إذ يعد الجسم ويمده بالطاقة الضرورية لاستنفاذها لكى يعود الفرد لحالته الطبيعية، وبالتالى ثبات البيئة الداخلية للفرد (أو التوازن النفسى) Homeostasis.

والجهاز العصبى الأوتونومى لا يختص بالحركات الإرادية ولكنه يختص بالحركات المستقلة عن الإرادة كتنظيم سرعة نبضات القلب وإفرازات الغدد وعمليات الهضم وتقلصات المعدة والإحساسات الحشوية وغيرها.

وينقسم الجهاز العصبى الأوتونومى إلى قسمين هما:

الجهاز العصبى السمباتى Sympathetic والجهاز العصبى البراسمباتى Parasympathetic وعملهما متناقضان فى أغلب الأحيان، إلا أنهما يعملان معاً فى الحالات السوية فى تناسق وتآزر إلا إذا طرأ موقف ما يتطلب نشاط أحدهما وكف نشاط الآخر إلى حين.

وإثارة الجهاز العصبى السمباتى يعمل على إخماد إفراز اللعاب ويسرع من نبض القلب ويوسع المسالك التنفسية ويقلل من إفراز البول ويرفع من ضغط الدم، فى حين أن إثارة الجهاز العصبى البراسمباتى يعمل على إثارة إفراز اللعاب

ويبطىء من سرعة نبض القلب ويقبض المسالك التنفسية ويزيد من إفراز البول ويعمل على هبوط ضغط الدم.

ويرتبط الجهاز العصبى الأوتونومى بالمُهيد أو الهيبوثلاموس Hypothalamus والذى يختص الجزء الأمامى منه بالتحكم فى الجهاز البراسمباتى والجزء الخلفى منه بالتحكم فى الجهاز السمباتى. فكان المركز الرئيسى لتكامل أنماط التأثير العصبى اللا إرادى توجد فى الهيبوثلاموس - أى أن حركة الجهاز العصبى اللا إرادى تبدأ من مركز موجود فى الهيبوثلاموس. وفى ضوء ذلك أشار العديد من الفسيولوجيين إلى أنه لا يتحقق التعبير المتكامل للاستجابة الانفعالية من أى منطقة فى الدماغ (المخ) إلا من منطقة الهيبوثلاموس.

ومن ناحية أخرى فإن المراكز العليا للجهاز العصبى الأوتونومى توجد فى اللحاء المخى Cerebral Cortex.

والجهاز العصبى الأوتونومى ومراكزه له صلة وثيقة «بالتكوين الشبكى Reticular Formation» والذى يطلق عليه الجهاز المركزى الدماغى Centrencephalic System أو الجهاز المنشط Activation System وهو عبارة عن حزمة من الخلايا والخيوط العصبية المتشابكة والتى تمتد قرب محور جذع الدماغ Brain stem والتى تبدأ من النخاع الشوكى وتسير خلال النخاع المستطيل والقنطرة والدماغ الوسيط حتى تنتهى فى الهيبوثلاموس والذى يرسل بدوره شبكة من الخيوط العصبية إلى اللحاء المخى ويبدو أن هذا التكوين الشبكى يقوم بتنظيم السلوك الحاسى حركى من خلال ارتباطاته الداخلية مع اللحاء وبعض أجزاء الجهاز العصبى الأخرى. كما أنه يرتبط بصورة وثيقة بعملية الاستثارة أو التنشيط نظراً لحدوث تنشيط فى التكوين الشبكى كنتيجة لإدراك الفرد لموقف ما على أنه مهدد أو مثير له.

٨ - نظريات فى تفسير حدوث الانفعال

لكى يمكن التعرف على تفسير واضح للخبرة الانفعالية ينبغى التعرف على بعض النظريات أو النماذج التى تحاول تفسير العلاقة بين الانفعال ومصادره أو التى تحاول تفسير حدوث الانفعال. ومن بين هذه النظريات ما يلى:

* نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية).
* نظرية كانون (نظرية الهيبوثلاموس).
* نظرية لندسلى (نظرية نشاط التكوين الشبكى).
* النظريات المعرفية والمسببة للانفعال.

٨/ ١ - نظرية جيمس لانج (النظرية الفسيولوجية الحشوية):

من النظريات الباكرة لتفسير حدوث الانفعال النظرية التى تعزى إلى كل من وليام جيمس James الأمريكى، ولانج Lange الدانمركى (استطاع كل منهما بصورة منفصلة التوصل إلى نفس النتائج فى وقت واحد تقريباً ولذا سميت هذه النظرية باسم نظرية جيمس - لانج).

وتفترض هذه النظرية أن مثير الانفعال ينتج عنه تغيرات جسمية والتى بالتالى تجعل الفرد يشعر بالانفعال. فكأن إدراك مثير الانفعال يؤدى إلى تغيرات فسيولوجية حشوية وعن طريق إدراك هذه التغيرات ينتج الشعور بالانفعال.

أى أن اللاعب يواجه المنافسة الرياضية فتسرع دقات قلبه ثم يشعر بالقلق. فكأن الاستجابة الانفعالية (سرعة دقات القلب) تحدث أولاً، والخبرة الانفعالية (القلق) تعتبر نتيجة لهذه الاستجابة الانفعالية. وفى مجال توضيح هذه النظرية أشار «جيمس» إلى ما يلى: «أن الفرد يخاف لأنه يجرى، ولا يجرى لأنه يخاف».

وقد يلاحظ أن هذه النظرية تختلف بصورة واضحة عن نظرة اللاعب الرياضى لتفسير الانفعال، إذ كثيراً ما نسمع بعض اللاعبين يرددون: «انهم يشعرون قبل المباراة بالقلق ثم بعد ذلك تسرع دقات القلب».

وقد واجهت هذه النظرية العديد من الانتقادات وأظهرت الدراسات التجريبية أن التغيرات الفسيولوجية الحشوية ليست السبب الرئيسى فى الشعور بالانفعال. إلا أن أهم ما أبرزته هذه النظرية هو تأكيدها لدور التغيرات الجسمية والعضلية فى حالة الانفعال.

٨/ ٢ - نظرية كانون (نظرية الهيبوثلاموس):

تؤكد هذه النظرية كما أشار إليها «كانون Cannon» على أهمية دور «الهيبوثلاموس» من حيث أنه أحد الأجزاء الداخلية فى المخ والذى يلعب دوراً هاماً فى النشاط العصبى فى حالة الانفعال.

وتشير هذه النظرية إلى أن التتابع الانفعالى يبدأ بإدراك الفرد للموقف على أنه مثير للانفعال (كالقلق مثلاً) ثم يأخذ الهيبوثلاموس دوره بأن يبدأ فى إرسال دفعات عصبية من هذا الجزء المركزى من المخ إلى العديد من الأجزاء العليا من المخ وإلى الأجزاء الأخرى من الجسم وبذلك يحدث الشعور بالانفعال فى نفس الوقت الذى تحدث فيه التغيرات الجسمية.

فكأن نظرية «كانون» على العكس من نظرية«جيمس - لانج» تفترض حدوث الشعور بالانفعال والتغيرات الجسمية جنباً إلى جنب فى نفس الوقت - أى بمجرد أن يبدأ الهيبوثلاموس فى القيام بدوره.

ومن أبرز إيجابيات هذه النظرية تأكيدها لدور الهيبوثلاموس فى السلوك الانفعالى، إلا أن معارضى هذه النظرية يركزون على قصور المعلومات الحالية المتاحة عن الوظائف الدقيقة للهيبوثلاموس وعلاقته مع الأجهزة العصبية الأخرى.

٨/ ٣ - نظرية لندسلى (نظرية نشاط التكوين الشبكى):

أشار «لندسلى Lindsley» إلى أن «الهيبوثلاموس» يعتبر المصدر الأول فى تنظيم السلوك الانفعالى، ولكى يقوم «الهيبوثلاموس» بوظائفه فإنه ينبغى أن

يكون تحت التأثير المنشط للجهاز الشبكى فى جذع الدماغ. وفى ضوء ذلك تفترض هذه النظرية أن التكوين الشبكى هو المصدر الأساسى للإثارة والنشاط ومن خلال ذلك يعمل الهيبوثلاموس على التعبير عن مظاهر السلوك الانفعالى.

٨/ ٤ - النظريات المعرفية المسببة للانفعال:

العديد من الدراسات الحديثة فى مجال الانفعالات أشارت إلى التفاعل الفاعل بين التأثيرات المعرفية (الذهنية أو العقلية) وبين التأثيرات الفسيولوجية (الجسمية). وتؤكد النظريات المعرفية على التأثير الذى تحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذى يشعر به الفرد.

فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال، ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للمواقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التى يشعر بها الفرد.

فكأن النظريات المعرفية تؤكد على قدرة الفرد لإدراك علاقة السبب والأثر Cause-Effect Relationship بين مختلف المواقف والخبرات الانفعالية.

فعلى سبيل المثال قد يعزو اللاعب قلقه كنتيجة لعدم قدرته على النوم ليلة المباراة، أو بسبب الإرهاق فى الانتقال لمكان المباراة، أو لحساسية أو أهمية المباراة. وفى كل حالة من هذه الحالات الثلاثة قد تكون أعراض القلق متشابهة ولكن مع اختلاف أسبابها.

الفصل العاشر

القلق كخبرة انفعالية

١/ مفهوم القلق

٢/ مستويات القلق

٣/ نماذج حديثة للقلق

* قلق السمة - الحالة
* قلق المنافسة الرياضية
* القلق كمتعدد الأبعاد

٤/ القلق والضغط

١ - مفهوم القلق

يحتل موضوع "Anxiety" مركزاً رئيسياً فى علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضى بخاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدى القلق - إذا زادت حدته - إلى «فقد التوازن النفسى Homeostatis»، الأمر الذى يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم فى هذا التوازن النفسى واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

وفى المجال الرياضى يواجه اللاعب العديد من المواقف والتى ترتبط ارتباطاً مباشراً ووثيقاً بالقلق سواء فى أثناء عمليات التدريب الرياضى أو المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل منهما من مواقف وأحداث ومثيرات، وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضى وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشىء ينبعث من داخله.

ويحدث القلق عادة عندما يشعر اللاعب الرياضى بالضعف أو عدم الأمان أو عدم القدرة عندما يواجه بأعمال ومسئوليات يشعر أنها تفوق قدراته واستطاعاته، أو فى حالة انزعاجه من بعض المعارف السلبية التى ترتبط بتوقع مستواه فى الأداء المطلوب منه إنجازه.

وللقلق أعراض متعددة لعل من بين أهمها: التوتر وعدم الاستقرار وعدم

الارتياح والتهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشرود الذهن وسرعة النبض وخفقان القلب وكثرة العرق وفقد الشهية للطعام والأرق وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن أفكار مزعجة أو الانشغال بها.

وهذه الأعراض السابق ذكرها لا تظهر جميعها لدى اللاعب الرياضى عندما ينتابه القلق بل قد تظهر عليه بعض من هذه الأعراض، وكلما زادت حدة القلق كلما ارتبط ذلك بالمزيد من الأعراض وبالمزيد من شدة هذه الأعراض. فكأن استجابات القلق يمكن تصورها على خط متصل يتراوح ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد.

ومن ناحية أخرى يمكن النظر إلى الأعراض المصاحبة للقلق على أنها إنذار بالخطر وتهدف إلى تعبئة كل موارد الجسم إما للكفاح وإما للهرب Fight or flight أى محاولة الفرد الدفاع عن نفسه فى مواجهة القلق أو الاستسلام للقلق.

ويمكن القول أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية Positive motivating force تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد، وقد يكون له قوة دافعة سلبية Negative motivating force ويسهم فى إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس.

ولقد اهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق، وكانت مدرسة التحليل النفسى من أوائل المدارس النفسية التى اهتمت بموضوع القلق وأشارت إلى دوره الهام فى نشأة بعض الأمراض الجسمية المرتبطة بالعوامل النفسية.

وفيما يلى عرض لبعض آراء المدرسة التحليلية النفسية كما قدمها «فرويد» ومن بعده أنصار مدرسة التحليليين المحدثين Neoanalytic حتى يمكن التعرف على التصور التاريخى لمفهوم القلق وأنواعه والآراء الباكرة لتفسير هذه المظاهر النفسية الهامة.

قام «فرويد Freud» بالتمييز بين نوعين من القلق هما «القلق الموضوعى Objective anxiety» و«القلق العصابى Neurotic Anxiety». وأشار إلى أن القلق الموضوعى هو رد فعل لخطر خارجى معروف، أى أن الخطر فى هذا النوع

من القلق يكمن فى العالم الخارجى، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

أما القلق العصابى فيعرفه «فرويد» على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه، إذ أنه رد فعل لخطر غريزى داخلى أى أن مصدر القلق العصابى يكون داخل الفرد فى الجانب الغريزى من شخصيته.

وأشار «فرويد» إلى ثلاثة أنواع من القلق العصابى.هى:

- **القلق الهائم (الطليق)** : وهو القلق الذى يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية. والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائماً النتائج السيئة.

- **قلق المخاوف الشاذة (المرضية)** : ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التى لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً. وهذا النوع من القلق يرتبط بشىء خارجى معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا النوع من القلق.

- **قلق الهستيريا** : وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً فى بعض الأحيان وغير واضح فى أحيان أخرى، أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعشة.

* أشارت «ماى May» إلى أن القلق هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التى يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده. كما أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذا تناسبت مع درجة الخطر الموضوعى فتعتبر فى عداد استجابات القلق العصابى.

* يعرف «يونج Young» القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللا شعور الجمعى. وبالرغم من أن «يونج» يعتقد أن الإنسان يهتم بتنظيم حياته على أسس معتدلة منظمة إلا أن الخوف من سيطرة اللا شعور الجمعى من الأسباب الهامة التى يعتبرها مهددة لحياته وبالتالى تؤدى إلى استجابات القلق.

* رأى «سوليفان Sulivan» أن القلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم القبول أو الاستحسان فى العلاقات الاجتماعية. وهذا المفهوم يشير إلى أن نشأة القلق هى نتيجة للتفاعل الدينامى بين الفرد والمجتمع ويتفق مع وجهة نظر «أدلر» فى أن الإنسان السوى يتغلب على الشعور بالقلق عن طريق تدعيم أو تغذية الروابط الاجتماعية التى تربط الفرد بالأفراد الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات مختلفة وأن الفرد يستطيع أن يتجنب الشعور بالقلق عند نجاحه فى تقوية هذه الروابط الاجتماعية وعند نجاحه فى تحقيق درجة معينة من الانتماء للمجتمع الذى يعيش فيه.

* أشارت «كارين هورنى Horny» إلى أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية. ويرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المعلقة التى لا يستطيع حسمها ومن أهمها الشعور بالعداوة والشعور بالعزلة أو النقص فى فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة على التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل بعض المتناقضات فى تعاليم الدين أو الأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة فى البيئة.

وقد يتضح من العرض السابق لمفاهيم القلق أن هناك ثلاثة مفاهيم متباينة للقلق. فالمفهوم الأول تمثله كل من تعاريف فرويد، ماى، ويونج ويغلب عليها تعريف القلق من الناحية الوجدانية، إذ أن هذه التعاريف تكاد تتفق على أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطراً موجهاً لجوهر شخصية الفرد الذى يستدعى ظهور استجابات القلق. أما المفهوم الثانى للقلق فتتضح فيه النظرة الاجتماعية التى تتأسس على وجود العلاقة بين الفرد والمجتمع والتى تؤدى إلى حدوث استجابات القلق ويمثل هذا الجانب كل من سوليفان وأدلر.

والمفهوم الثالث يفسر القلق على أساس الجمع بين الناحية الوجدانية والناحية الاجتماعية ويظهر ذلك فى مفهوم هورنى.

٢ - مستويات القلق

يرى بعض علماء النفس «سبيلبرجر Spielberger» (١٩٦٩) أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة فى المواقف التى لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذى يتميز به الفرد. وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هى:

*** المستوى المنخفض للقلق:**

وفى هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر فى البيئة التى يعيش فيها. ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

*** المستوى المتوسط للقلق:**

فى المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد فى المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم فى مواقف الحياة المتعددة.

*** المستوى العالى للقلق:**

يؤثر المستوى العالى للقلق على التنظيم السلوكى للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائى.

٣- نماذج حديثة للقلق

فى الوقت الحالى يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق، ولكل من هذه الأنواع والنماذج مفهومها وتنظيرها وطرق قياسها. وفيما يلى عرض للنماذج التالية:

* قلق السمة والحالة Trait-State Anxiety
* قلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety
* القلق كمتعدد الأبعاد Multidimensional Anxiety

٣/ ١- القلق كسمة وكحالة:

استطاع «كاتل Cattel;» و«شير Scheier» فى ضوء الدراسات العديدة التى قاما بها التوصل إلى وجود عاملين متمايزين للقلق هما: «سمة القلق Trait anxiety» و«حالة القلق State anxiety».

يعرف «تشارلز سبيلبرجر Spielberger» (١٩٧٠) «سمة القلق» بأنها: «دافع أو استعداد سلوكى مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطرة موضوعياً على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب فى شدتها مع حجم الخطر الموضوعى».

كما يعرف «حالة القلق» بأنها: «حالة إنفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبى الأوتونومى (اللا إرادى)، وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذى يدركه الفرد فى الموقف الحالى الذى يكون فيه».

ومفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع فى سمة القلق يدركون العديد من المواقف والأحداث على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها بالمزيد من شدة حالة القلق، وذلك على العكس من الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفض.

وفى إطار مفهوم القلق كحالة وكسمة قام سبيلبرجر وأعوانه (١٩٧٠) بتصميم قائمة لقياس قلق الحالة والسمة State-Trait Anxiety Inventory (STAI) لمحاولة التمييز بين القلق كحالة وكسمة.

وقد عم استخدام هذه القائمة فى العديد من الدراسات والبحوث فى مجال علم النفس الرياضى وللقائمة صورة عربية قدمها «محمد علاوى» بعد تقنينها فى البيئة المصرية وبعض البيئات العربية (١٩٧٨) كاستجابة لطلب «تشالز سبيلبرجر» فى مقابلة معه فى أحد مؤتمرات علم النفس الرياضى عام ١٩٧٧ وإشارته إلى أن القائمة قد تم ترجمتها إلى العديد من اللغات (الألمانية والروسية والمجرية والأسبانية وغيرها) فيما عدا اللغة العربية. وتم تطبيق الصورة العربية لهذه القائمة لأول مرة فى بحث رسالة الدكتوراه لنجاح التهامى (١٩٧٩) بعنوان «القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة» ومنذ ذلك الوقت انتشر استخدامها لدى العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى فى جمهورية مصر العربية وفى بعض البلدان العربية.

٣/ ٢ - قلق المنافسة الرياضية:

يقصد «بقلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety» القلق الناجم فى مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية. وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضى بارتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة - طبقاً لمفهوم سبيلبرجر - والذى يمكن أن يحدث للفرد فى أى موقف من مواقف الحياة العامة والذى يعتبره الفرد مهدداً له.

وقد أشار العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى وبصفة خاصة «راينر مارتنز Martens» (١٩٧٧) إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضى. كما أنه يمكن تصنيفه على أنه «سمة» أو «حالة».

٣/ ٢/ ١ - سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرف «مارتنز» سمة قلق المنافسة الرياضية Competitive Trait Anxiety على أنها ميل اللاعب الرياضى إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها

مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما أشار إلى أنه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضى الذى يتميز بدرجات مرتفعة من سمة قلق المنافسة الرياضية سوف يدرك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له وبالتالى يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق فى المواقف بالمقارنة باللاعب الذى يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية. وفى ضوء التعريف السابق لسمة قلق المنافسة الرياضية صمم مارتنز اختبار قلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety Test (SCAT) على أساس أن يكون مقياساً متخصصاً فى المجال الرياضى وكبديل للمقاييس العامة للقلق. ولهذا الاختبار صورة عربية قام بتعريبها «محمد علاوى» وقام بتقنينها واستخدمت فى العديد من الدراسات فى البيئة المصرية.

٣/ ٢/ ٢ - حالة قلق المنافسة الرياضية:

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية Competition State Anxiety يتشابه مع مفهوم «حالة القلق» لدى «سبيلبرجر» فيما عدا أن المثير الذى يبعث على استجابة القلق هو دائماً موقف أو حالة المنافسة (المباراة) الرياضية. وقد قام «مارتنز» باقتباس مقياس حالة القلق لسبيلبرجر وأدخل عليه بعض التعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية وأطلق عليه اسم «قائمة قلق حالة المنافسة» Competitive State Anxiety Inventory (CSAI) ولهذه القائمة صورة عربية قام بتعريبها محمد علاوى وتم تقنينها واستخدمت فى العديد من الدراسات فى البيئة المصرية.

وينبغى علينا مراعاة أن حالة قلق المنافسة الرياضية يمكن أن تنقسم إلى عدة حالات وأشار «مرسلاف فانك Vanek» (١٩٧٠) إلى وجود العديد من الحالات التى ترتبط بقلق اللاعب بعلاقته بالمنافسة الرياضية، وهذه الحالات ترتبط بعضها بالبعض الآخر وتؤثر فيها وتتأثر بها وهذه الحالات هى: (كما فى الشكل رقم ٣٨).

*** حالة قلق ما قبل المنافسة:**

وهى الحالة التى تستغرق يوما أو يومين تقريباً قبل اشتراك اللاعب فى المنافسة.

*** حالة قلق بداية المنافسة :**

وهى الحالة التى تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق) قبل اشتراك اللاعب الفعلى فى المنافسة الرياضية وتحدث عادة فى حالة الاتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة مثلاً).

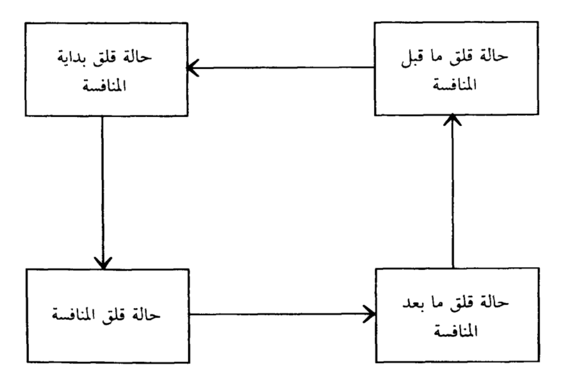
*** حالة قلق المنافسة :**

وهى الفترة التى يشترك فيها اللاعب فى المنافسة وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من مثيرات أو تغيرات أو أحداث.

*** حالة قلق ما بعد المنافسة :**

وهى الحالة التى تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل الأداء فى المنافسة الرياضية ونتائجها وخاصة فى حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع.

شكل رقم (٣٨)
حالات قلق المنافسة الرياضية



٣/ ٢/ ٣ - نموذج حالات قلق ما قبل المنافسة :

فى إطار العديد من الدراسات والبحوث والتجارب على مجموعات متعددة من اللاعبين الرياضيين فى العديد من الأنشطة الرياضية والتى أجريت فى جمهورية ألمانيا الديمقراطية (سابقاً) والعديد من بلدان أوروبا الشرقية فى أوائل السبعينيات من هذا القرن لمحاولة التعرف على حالة قلق اللاعب فى مواقف ما قبل المنافسة الرياضية وأثر ذلك على مستوياته وقدراته فى أثناء المنافسة الرياضية، ثم التوصل إلى أن اللاعب الرياضى - بغض النظر عن نوع النشاط الذى يمارسه- قد يمر قبيل اشتراكه الفعلى فى المنافسة (المباراة) الرياضية بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية «كونات Kunath» (١٩٧٣):

* حالة حمى البداية Startfiber*
* حالة عدم المبالاة بالبداية Startapathie
* حالة الاستعداد للكفاح Kampfbereitschaft

وتتميز كل حالة من هذه الحالات الثلاث ببعض المظاهر والأعراض للاستثارة الفسيولوجية والنفسية (الانفعالية) التى تظهر على اللاعب والتى تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى، كما تؤثر كل حالة من هذه الحالات الثلاث المختلفة على مستوى اللاعب الرياضى بصورة معينة.

ويمكن تلخيص الأعراض المختلفة لحالات قلق ما قبل المنافسة الرياضية ومدى التأثير المتوقع لكل منها على مستوى أداء اللاعب الرياضى فى أثناء المنافسة (المباراة) الرياضية كما يلى:

٣/ ٢/ ٣/ ١- حالة حمى البداية :

تعزى «حالة حمى البداية» إلى زيادة عمليات الاستثارة (التنشيط الفسيولوجى) فى مراكز متعددة من المخ وفى نفس الوقت هبوط ملحوظ فى عمليات «الكف» التى تعمل على إبطال مفعول بعض الإثارات العصبية وذلك بارتباطها ببعض الأعراض النفسية أو الأعراض الانفعالية غير السارة.

---
* المصطلحات باللغة الألمانية.

*** الأعراض الفسيولوجية لحالة حمى البداية :**

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة حمى البداية ما يلى :

- زيادة سرعة التنفس .
- زيادة سرعة نبضات (دقات) القلب .
- زيادة إفرازات العرق .
- الحاجة الماسة للتبول وتكراره .
- ارتعاش الأطراف كاليدين (الأصابع) أو الساقين .
- الإحساس بالضعف فى أطراف الجسم السفلى. إذ يحس اللاعب بأن ساقيه لا تستطيع حمل جسمه .

*** الأعراض النفسية لحالة حمى البداية :**

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية ما يلى :

- شدة الاستثارة أو «النرفزة» القوية الظاهرة التى يمكن ملاحظتها بسهولة .
- ضعف التذكر ، إذ قد يشعر اللاعب بأنه قد نسى خبراته السابقة .
- الشعور بالخوف من المنافس والإحساس بفقد الثقة فى القدرات الذاتية للاعب .
- عدم ثبات الحالة الإنفعالية وسرعة تغيرها من حالة لأخرى .
- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز ، إذ قد نجد أن اللاعب ينظر إلى الفراغ ، أو نجده زائغ البصر ، أو ينتقل ببصره من مكان لآخر ولا يكاد يستقر على حال .

*** النتائج المتوقعة لحالة حمى البداية :**

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التى ترتبط بحالة حمى البداية فإننا قد نتوقع من اللاعب أثناء اشتراكه فى المنافسة (المباراة) الرياضية النتائج التالية :

- عدم القدرة فى التحكم والسيطرة على الحركات والارتباك الواضح فى البداية .
- سرعة الاستجابة التى تتميز - غالباً - بعدم الدقة كما هو الحال فى عمليات البدء الخاطئة فى مسابقات الجرى والسباحة .

- بذل المزيد من الجهد فى بداية المنافسة مما يؤدى إلى استنزاف الطاقات مبكراً الأمر الذى يسهم فى عدم قدرته على إكمال المنافسة (المباراة بنفس الدرجة من القوة والسرعة.

- عدم القدرة على الإلتزام بالواجب الخططى المحدد للاعب نظراً لعدم قدرته على الانتباه والتركيز الذى يؤثر بدرجة كبيرة على عمليات التفكير.

- فقد القدرة على إدراك الإحساس بالزمن أو المسافة.

- ظهور بعض الأخطاء الفنية التى ترتبط بأداء المهارات الحركية التى تتميز بصعوبتها.

٣/ ٣/ ٣/ ٢ - حالة عدم المبالاة بالبداية :

تعتبر حالة عدم «المبالاة بالبداية» عكس حالة «حمى البداية» إذ تعزى إلى زيادة عمليات «الكف» فى المخ والهبوط الملحوظ فى عمليات الاستثارة الفسيولوجية كما ترتبط ببعض الحالات النفسية والانفعالية السلبية.

*** الأعراض الفسيولوجية لحالة عدم المبالاة بالبداية :**

من أهم الأعراض الفسيولوجية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلى:

- الارتخاء فى معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة.
- الاستثارة الفسيولوجية المنخفضة والواضحة.
- الخمول الحركى.
- انخفاض فى سرعة التنفس.
- انخفاض سرعة نبضات (دقات) القلب.

*** الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة بالبداية :**

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة عدم المبالاة بالبداية ما يلى:

- عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقد الرغبة والميل للاشتراك فى المنافسة (المباراة).

- البلد الوجدانى لدرجة الخمول وفتور الانفعال.
- حالة انفعالية (مزاجية) سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا.
- انخفاض فى مستوى الإدراك والانتباه والتفكير والتذكر.
- ضعف الإرادة.

*** النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية :**

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التى ترتبط بحالة عدم المبالاة بالبداية فإننا قد نتوقع من اللاعب أثناء اشتراكه فى المنافسة (المباراة) النتائج التالية :

- بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخى والكسل والخمول.
- عدم قدرة اللاعب على تعبئة كل قواه وطاقاته.
- فقد الميل للكفاح وبذل أقصى الجهد وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس.
- تميز الأداء الحركى بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة.
- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الخططية فى وقتها المناسب.
- السلبية وعدم القدرة على المبادأة والالتجاء للدفاع بدلاً من الهجوم.

٣/ ٢/ ٣/ ٣ - حالة الاستعداد للكفاح :

تعتبر حالة الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين إذ تتميز بالتوازن العام بين العمليات العصبية أى بين حالتى «الإثارة العصبية» و«الكف العصبى» كما ترتبط بحالة نفسية أو انفعالية مثلى للاعب.

*** الأعراض الفسيولوجية لحالة الاستعداد للكفاح :**

- تكون معظم العمليات الفسيولوجية فى أتم حالاتها الطبيعية وعلى أهبة الاستعداد للعمل الإرادى.

- استثارة فسيولوجية معتدلة مناسبة للاعب لكى تسهم فى القدرة على سرعة تعبئة اللاعب لجميع قواه وطاقاته.

*** الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح :**

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة الاستعداد للكفاح ما يلى :

- حالة معرفية إيجابية .

- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التى ينبغى على اللاعب بها .

- تركيز الانتباه فى المباراة وانتظار البدء بفارغ الصبر .

- تصور اللاعب لما سيجرى فى المباراة من مواقف وتصور استجابات المنافسين .

*** النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح :**

نتيجة للأعراض الفسيولوجية والنفسية التى ترتبط بحالة الاستعداد للكفاح فإننا نتوقع - غالباً - من اللاعب أثناء اشتراكه فى المنافسة (المباراة) النتائج التالية :

- القدرة فى التحكم على حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة .

- بذل الجهد لمحاولة تنفيذ الواجبات الخططية السابق إعدادها لمجابهة المواقف المختلفة .

- استخدام اللاعب أقصى ما يمكنه من قوى وطاقات .

- سرعة إدراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة .

- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

وتختلف الفترة الزمنية لحالة ما قبل المنافسة طبقاً لاعتبارات متعددة، إذ قد تمتد أحياناً إلى أسابيع ، أو قد تقتصر على بضعة أيام، أو قد تشتمل على تلك الساعات القليلة التى تسبق الاشتراك الفعلى فى المنافسة (المباراة) الرياضية .

وعموماً يجب علينا مراعاة أنه كلما قرب موعد المنافسة (المباراة) زادت درجة وضوح الأعراض التى تميز حالة اللاعب الرياضى . كما يرى البعض أيضاً أن درجة وضوح هذه الأعراض تزداد وضوحاً كلما اقترب اللاعب من «مكان» المباراة .

كما يرى بعض الباحثين أنه فى بعض الأحيان يمكن تغيير - بطريقة فجائية - حالة ما قبل البداية التى يمر بها اللاعب الرياضى كنتيجة لعوامل معينة . فعلى سبيل المثال قد تتغير حالة اللاعب الرياضى من حالة «حمى البداية» أو من حالة

«عدم المبالاة بالبداية» إلى حالة «الاستعداد للكفاح» عند معرفته أن لاعباً معيناً يثق فى قدراته سوف يلعب بجواره، أو عندما يدخل اللاعب الرياضى إلى الملعب ويفاجأ بتشجيع الجمهور له.

كما يقرر البعض الآخر أن هناك بعض العوامل أو الظروف التى قد ترتبط بسير المنافسة (المباراة) والتى من شأنها أن تغير من النتائج المتوقعة لحالة معينة من حالات ما قبل البداية السابق ذكرها. فعلى سبيل المثال قد يحرز اللاعب الرياضى الذى كان يمر فى حالة «حمى البداية» مثلا بعض النجاح المبدئى السريع (مثل إحراز هدف مبكر فى كرة القدم أو كرة اليد، أو النجاح فى إيقاع المنافس فى الملاكمة أو المصارعة، أو تسجيل رقم جديد فى الرمى أو الوثب فى ألعاب القوى) - عندئذ قد تتغير النتائج السابق توقعها لمثل حالته (حالة حمى البداية) وتنقلب إلى حالة مشابهة لحالة الاستعداد للكفاح.

٣/ ٢/ ٣/ ٤ - العوامل المؤثرة فى حالات قلق ما قبل المنافسة:

من المعروف أن اللاعب الرياضى لا يمر فى حالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة السابق ذكرها فى جميع المباريات التى يشترك فيها. ففى مباراة معينة قد يمر اللاعب الرياضى فى حالة «حمى البداية»، وفى مباراة تالية قد نجده فى حالة «الاستعداد للكفاح»... وهكذا تختلف حالة اللاعب الرياضى قبل بداية المباريات من مباراة لأخرى.

ويعزى ظهور اللاعب الرياضى فى حالة معينة من حالات قلق ما قبل المنافسة السابق ذكرها إلى عوامل متعددة ومتنوعة. ويمكن تلخيص أهم العوامل التى تسهم بدرجة كبيرة فى التأثير على حالة قلق اللاعب قبل اشتراكه الفعلى فى المباراة (حالة قلق ما قبل المنافسة) إلى ما يلى:

*** النمط العصبى للاعب:**

إن نوع النمط العصبى المميز للاعب الرياضى يؤثر بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة وكلنا نعرف أن هناك بعض الأفراد الذين يتميزون بالهدوء والقدرة على ضبط استثاراتهم وانفعالاتهم كما أن هناك بعض الأفراد الذين

يتميزون بالاستثارة السريعة لأقل مثير ويحتاجون إلى المزيد من الوقت للتحكم فى انفعالاتهم وهؤلاء غالباً ما تنتابهم حالة حمى البداية فى كثير من المباريات.

*** الخبرة السابقة:**

يختلف كل لاعب بالنسبة لمقدار الخبرة التى عاشها سواء فى التدريب أو المنافسات الرياضية. فاللاعب الناشىء يختلف فى حالته عن اللاعب الدولى الذى مر بالعديد من التجارب والخبرات التى تكسبه القدرة على التكيف والملاءمة لمختلف المواقف. ولذا يرى البعض أن الناشىء يمر غالباً فى حالة عمى البداية.

*** الحالة التدريبية للاعب:**

تؤثر الحالة التدريبية للاعب الرياضى بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة. فاللاعب الرياضى الذى يتميز بحالة تدريبية (فورمة رياضية) عالية نتوقع منه أن يمر فى حالة مغايرة للحالة التى يكون عليها عندما يكون فى حالة تدريبية منخفضة.

*** مستوى المنافسة:**

تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عند تقارب المستويات عن حالته عندما يدرك أن منافسه متفوق عليه لدرجة كبيرة أو عندما يكون منافسه أضعف منه بكثير.

ومن ناحية أخرى تختلف حالة اللاعب عند معرفته للمستوى الحقيقى للمنافس، أو عند عدم معرفته المنافس الفعلى (حالة المنافس المجهول). وتسبب هذه الحالة الأخيرة المزيد من الأعباء النفسية على اللاعب الرياضى.

*** أهمية المنافسة:**

من الطبيعى أن تختلف حالة اللاعب فى المباريات الرسمية عن حالته فى المباريات الحبية أو المباريات التجريبية. كما تختلف حالة اللاعب الرياضى فى المباريات الدولية أو العالمية عن حالته فى المباريات الدورية المحلية مثلاً.

*** نظام المنافسات:**

يؤثر نظام أو طريقة تنظيم المنافسات (المباريات) على حالة اللاعب الرياضى.

فعلى سبيل المثال تختلف حالة اللاعب الرياضى عندما يكون نظام المباريات على طريقة الدورى من دور واحد أو من دورين مثلاً عن حالته عندما يكون نظام المباريات على طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة.

*** استجابات المتفرجين:**

إن نوع الاستجابات المختلفة للمتفرجين والخصائص المميزة لهذه الاستجابات من أهم العوامل المؤثرة على حالة اللاعب قبيل اشتراكه فى المباراة. كما أن عدد المتفرجين يلعب دوراً هاماً أيضاً فى ذلك، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يشترك فى مباراة يحضرها عشرات المتفرجين عن حالته عندما يشترك فى مباراة ويحضرها عشرات الآلوف من المتفرجين.

*** مكان المنافسة:**

قد تختلف حالة اللاعب الرياضى عندما يشترك فى منافسة تقام على الملعب الذى اعتاد عليه عن حالته عندما يشترك فى مباراة تقام على ملعب المنافس أو فى ملعب محايد لم يسبق له أن تدرب أو اشترك فى منافسات أقيمت على أرض هذا الملعب. كما يرتبط بذلك نوع الأدوات والأجهزة المستخدمة.

*** الحالة المناخية:**

تختلف حالة اللاعب الرياضى عندما يشترك فى منافسة رياضية فى جو مناخى يختلف اختلافاً واضحاً وجوهرياً عن البيئة المناخية التى يعيش فيها والتى اعتاد عليها. ويرتبط بذلك أيضاً أماكن المنافسات التى تتميز بارتفاعها أو انخفاضها عن سطح البحر والتى تحتاج إلى المزيد من الوقت لاكتساب التكيف مع مثل هذه الأجواء المناخية.

٣/ ٢/ ٤ - نموذج حالة القلق الأفضل:

أشار بعض الباحثين (مرسلاف فانك Vanek) (١٩٧٠) إلى ضرورة النظر إلى العلاقة بين القلق وبين الأداء الحركى فى ضوء عامل الفردية بين اللاعبين.

كما أشار «فانك» إلى أن لاعبى المستويات الرياضية العالية تنتابهم درجات معينة من حالة القلق فى غضون المراحل التى تسبق اشتراكهم الفعلى فى

المنافسات الرياضية الهامة. ولكل لاعب درجة معينة من حالة القلق تعتبر مناسبة لكى يظهر أحسن ما عنده من أداء، ولكى يحقق أقصى ما يستطيع من مستوى، وأطلق على هذه الدرجة من القلق مصطلح «حالة القلق الأفضل Optimum State Anxiety».

فكأن حالة القلق الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظراً لأن الخبرات التطبيقية أوضحت أن هناك بعض اللاعبين يحتاجون لإظهار درجة عالية من القلق فى حين أن آخرين يتطلبون درجة أقل من القلق حتى يمكنهم إظهار أحسن المستويات.

وهذا يعنى أن ظهور درجات عالية نسبياً من حالة القلق لدى أحد اللاعبين قد تكون ظاهرة صحية أو إيجابية، لأن القلق الأفضل لهذا اللاعب يتطلب ذلك، فى حين أن مثل هذه الدرجات من حالة القلق قد تكون بالنسبة للاعب آخر ظاهرة غير صحية أو سلبية لأن «القلق الأفضل» لهذا اللاعب لا يتناسب مع هذه الدرجات من حالة القلق وفى ضوء ذلك يمكن للأخصائى النفسى الرياضى أو المدرب الرياضى استخدام الوسائل المناسبة لتعديل أو تغيير حالة القلق لدى اللاعب ارتفاعاً أو انخفاضاً حتى يمكن أن تصل إلى حالة القلق الأفضل للاعب.

وفى إطار حالة القلق الأفضل للاعب قدم «يورى هنين Hanin» (١٩٨٦) نموذجاً مشابهاً أطلق عليه مصطلح «منطقة التوظيف الأفضل Zone of optimal functioning» على أساس افتراض أن مستوى حالة القلق الأفضل المناسبة للاعب ما قد تختلف اختلافاً جوهرياً بالنسبة للاعب آخر حتى يمكن إظهار أحسن أداء بالنسبة للاعب فى المنافسة الرياضية.

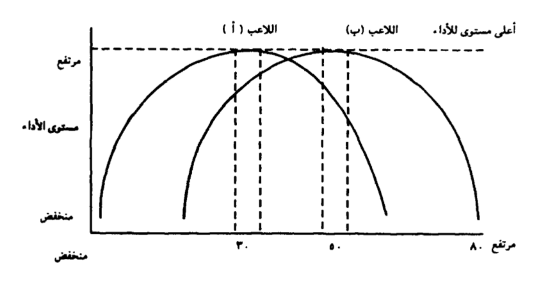
ولكى يمكن توضيح ذلك يفترض أننا قمنا بقياس حالة القلق لدى اللاعب (أ) قبل المنافسة باستخدام مقياس مناسب لحالة القلق وسجل هذا اللاعب درجة معينة ولتكن ٣٠ درجة مثلاً على مقياس لحالة القلق درجته العظمى ٨٠ درجة، ولوحظ أن هذا اللاعب قد سجل مستوى جيداً فى الأداء فى المنافسة الرياضية وبتكرار قياس حالة القلق لدى هذا اللاعب فى العديد من المنافسات الرياضية اتضح أنه يؤدى جيداً عندما تتراوح درجات حالة القلق لديه فى حدود (+) أو

(-) ٤ درجات من الدرجة ٣٠ (كنتيجة لاحتمال الخطأ) وعندئذ يمكن أن نستنتج أن حالة القلق الأفضل لهذا اللاعب فى حدود ٢٦-٣٤ والتى يستطيع فى إطارها أن يحقق أفضل ما عنده.

وعلى العكس من ذلك إذا سجل اللاعب (ب) الدرجة ٥١ الدرجة العظمى ٨٠ درجة على نفس المقياس من حالة القلق ثم تبين إجادته فى المنافسة الرياضية وبتكراره اختباره بنفس الطريقة اتضح استمرار إجادته فى الأداء فى حالة حصوله على درجات من حالة القلق تتراوح ما بين ٤٧-٥٥ درجة، فعندئذ يمكن أن نفترض أن هذا المستوى من الدرجات يعبر عن حالة القلق الأفضل لدى اللاعب (ب) والتى يستطيع فى ضوئها تحقيق مستويات أفضل.

والشكل رقم (٣٩) يوضح الفروق فى حالة القلق الأفضل بين اللاعبين (أ)، (ب)كما فى المثال السابق.

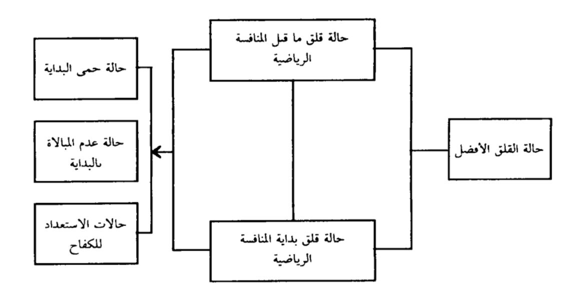
شكل رقم (٣٩)
نموذج حالة القلق الأفضل (منطقة التوظيف الأفضل)



مستوى القلق

والشكل رقم (٤٠) يوضح ملخصاً لنماذج حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية فى ضوء الشرح السابق.

شكل رقم (٤٠)
نماذج حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية



٣/٣ - القلق كمتعدد الأبعاد:

أشارت بعض المراجع (ليبرت Liebert وموريس Morris) (١٩٦٧) إلى أنه فى مجال دراسات وبحوث قلق الاختبار (قلق الامتحان النظرى Test Anxiety) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما:

* «الانزعاج Worry» أو «القلق المعرفى Cognitive anxiety» ويقصد به الوعى الشعورى بانفعالات غير سارة.

* «القلق البدنى Somatic anxiety» ويقصد به إدراك الاستثارة أو التنشيط الفسيولوجى.

ومن ناحية أخرى أشار «بوركوفك Borkovek» (١٩٧٦) إلى أن القلق يمكن النظر إليه على أنه ليس بعداً واحداً ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية هى:

* «القلق المعرفى» ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء، وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه.

* «القلق البدنى» ويقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبى الأوتونومى - (اللا إرادى) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

* تغيرات سلوكية ظاهرة Overt behavioral أو مكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات فى أنماط العلاقة مع الآخرين.

وفى إطار هذه المفاهيم قام سبيلبرجر وأعوانه (١٩٨٠) بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية فى قلق الامتحان (الاختبار) من حيث أنها سمة شخصية فى موقف نوعى (موقف الامتحان النظرى Situation-Specific Personality Trait» للتعرف على الأعراض الخاصة بالقلق قبل وأثناء وبعد الامتحان بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية فى النزعة للقلق (الاستهداف للقلق Anxiety Proneness) فى مواقف الامتحان. وتتضمن القائمة بعدين هما:

* القلق المعرفى (الانزعاج أو الهم) ويقصد به الاهتمام المعرفى بعواقب أو نتائج الفشل فى الامتحان.

* الانفعالية أو سهولة الانفعال Emotionality ويقصد بها استجابات الجهاز العصبى التى تظهر كنتيجة لتقييم الضغط العصبى الذى يشعر به الفرد (القلق البدنى).

وقد تبنى بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى (مارتنز Martens، بيرتون Burton، فيلى Vealey، بمب Bump، وسمث Smith) (١٩٩٠) مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وتمثل موقفاً نوعياً فى المجال الرياضى. وقاموا بتصميم قائمة «حالة قلق المنافسة الرياضية (Competitive State Anxiety Inventory (CSAI$_2$» لقياس ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهى:

* القلق المعرفى: ويقصد به التوقع السلبى لمستوى اللاعب وافتقاده للتركيز وتصور الفشل.

* القلق البدنى: وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة.

* الثقة بالنفس Self confidence وهو البعد الإيجابى فى مواجهة عامل القلق.

وفى البيئة المصرية قام محمد علاوى (١٩٩٤) فى ضوء مفهوم القلق كمتعدد الأبعاد بتصميم «مقياس قلق المباراة الرياضية» لقياس الفروق فى قلق المباراة الرياضية كسمة شخصية فى موقف المباراة الرياضية ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هى:

* القلق المعرفى: ويقصد به توقع سوء المستوى والفشل وعدم الإجادة فى المباراة..

* القلق البدنى: ويمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمى وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية.

* الانفعالية أو سرعة وسهولة الانفعال: ويقصد بها سرعة وسهولة حالات التوتر النفسى والعصبية والنرفزة والاضطراب.

وتعتبر نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبياً فى مجال تطبيقها على اللاعبين الرياضيين إلا أن مؤشرات تطبيقها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق البدنى والقلق المعرفى من حيث أن لكل منهما مظاهر وأعراض مختلفة، كما يفترض تأثيرهما على أداء اللاعب بصورة مختلفة أيضاً.

كما أظهرت بعض الدراسات إلى وجود ارتباطات عالية نسبياً بين القلق البدنى والقلق المعرفى إلا أن بعض الدراسات الأخرى أشارت إلى انخفاض الارتباط بينها.

وفى ضوء الخبرات التطبيقية فى المجال الرياضى قد يلاحظ أن بعض اللاعبين يغلب عليهم الاستجابة لمواقف المنافسة الرياضية بالمزيد من الاستثارة

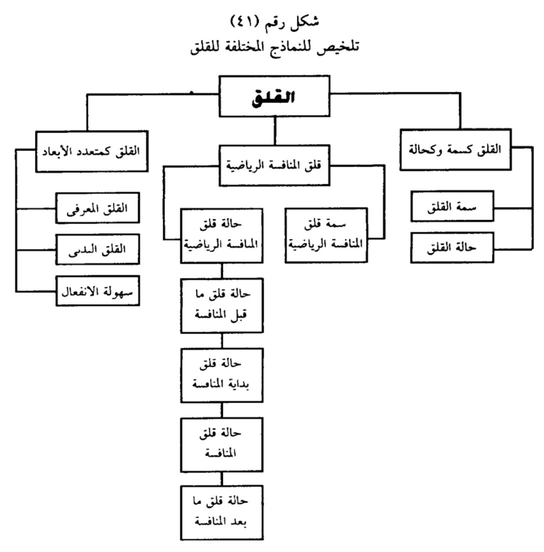
الفسيولوجية التى تتمثل فى زيادة نشاط الجهاز العصبى الأوتونومى (اللا إرادى) كزيادة معدل ضربات القلب وسرعة التنفس وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وغير ذلك من أعراض الاستثارة الفسيولوجية، فى حين أن هناك بعض اللاعبين الآخرين قد لا تظهر عليهم مثل هذه الأعراض السابقة بصورة واضحة ولكن تظهر عليهم أعراض القلق المعرفى أو الانفعالية كالانزعاج والهم وانشغال البال وعدم القدرة على التركيز والتوقع السلبى لنتائج المنافسة بصورة أكثر وضوحاً أو قد تظهر عليهم العصبية والنرفزة والاضطراب.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن اللاعب الرياضى قد تنتابه أعراض القلق المعرفى أو سرعة الانفعال أو قد تنتابه أعراض القلق البدنى فى بعض المنافسات الرياضية كما قد تظهر عليه أعراض كل من القلق المعرفى والقلق البدنى والانفعالية فى بعض المنافسات الأخرى وذلك طبقاً لتنوع طبيعة هذه المنافسات وظروفها الموضوعية.

وتكمن أهمية القلق المتعدد الأبعاد فى إمكانية استخدام بعض الطرق والوسائل المعينة لمواجهة بعد القلق الذى يظهر على اللاعب. فعلى سبيل المثال إذا كان البعد الواضح للقلق الذى يظهر على اللاعب هو القلق البدنى فعندئذ يمكن مواجهته باستخدام التدريب الاسترخائى أما إذا كان البعد الواضح للقلق الذى يظهر على اللاعب هو القلق المعرفى فعندئذ يمكن استخدام التصور العقلى حتى يمكن مواجهة هذا النوع من القلق.

والشكل رقم (٤١) يوضح ملخصاً للنماذج المختلفة للقلق.

شكل رقم (٤١)
تلخيص للنماذج المختلفة للقلق



٤ - القلق والضغط

٤/ ١ - مفهوم الضغط :

فى بعض الأحيان يقوم بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى باستخدام مصطلح الضغط Stress بصورة مترادفة مع مصطلح القلق نظراً لأن مصطلح «الضغط» يقصد به حالة انفعالية «مؤلمة أو بغيضة Aversive state » يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلى الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضييق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه.

فعندما يكون اللاعب خالياً من الضغط الانفعالى (أو الضغط العصبى) فإن كل تفكيره يكون مركزاً على العمل الذى يؤديه، أما إذا كان اللاعب واقعاً تحت الضغط فإن تفكيره يكون مشتتاً ما بين العمل الذى يؤديه وما بين الموضوعات أو الأحداث أو الظروف المسببة للضغط الانفعالى أو العصبى.

والضغط يحدث للاعب الرياضى فى حالة عدم وجود توازن حقيقى أو جوهرى بين المطالب التى يدركها اللاعب وبين قدرته على الاستجابة لهذه المطالب المدركة.

ولتوضيح ذلك نذكر أنه عندما يكون اللاعب فى حالة أو موقف مثل موقف المنافسة الرياضية فإنه يكون لديه بعض الإدراكات عما هو مطلوب منه، كما يقوم بالمقارنة بين ما هو مطلوب منه وبين ما يستطيع أن يقوم به أو يؤديه. فإذا أدرك اللاعب أن ما هو مطلوب منه يزيد عن قدراته واستطاعاته (موقف مهدد) ففى هذه الحالة يشعر اللاعب بالضغط.

وكلما ازداد شعور اللاعب بأهمية النتائج المترتبة على عدم قدرته على تحقيق هذه المطالب، كلما ازدادت شدة الضغط الذى يشعر به اللاعب.

ويجب علينا مراعاة أن مفهوم الضغط فى مجال علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجى) يختلف عن مفهوم الضغط فى مجال علم النفس لأن مفهوم الضغط فى مجال فسيولوجيا الرياضة يقصد به غالباً تنشيط الجهاز العصبى السمباتى.

وفى مجال علم النفس أشار هانز سيلى Selye (١٩٧٥) الذى يعد أبرز من بحث فى مجال ظاهرة الضغط إلى مفهوم الضغط بأنه استجابة محايدة للجسم لأى مطلب يقع عليه.

فكأن مفهوم الضغط - مثله فى ذلك مثل الاستثارة - هو استجابة فسيولوجية محايدة لبعض أنواع من المثيرات وقد تكون هذه المثيرات أحمال بدنية مرتفعة الشدة أو قد تكون بعض أنواع من المواقف المهددة للفرد (كموقف المنافسة مثلاً).

كما أشار «سيلى» إلى طبيعة الضغط بأنه قد يكون إيجابياً «ضغط إيجابى Eustress» أو قد يكون سلبياً «ضغط سلبى Distress».

وفى مجال علم النفس الرياضى استخدمت دورثى هاريس Harris (١٩٨٤) مصطلح التأثر الانفعالى الإيجابى (كالفرح والسعادة) للإشارة إلى الضغط الإيجابى، أما الضغط السلبى فقد أشارت إليه على أنه تأثر انفعالى سلبى.

أما «راينر مارتنز» (١٩٧١) فقد اتخذ موقفاً مغايراً وأشار إلى أن الضغط هو دائماً «انفعال سلبى Negative emotion» يرتبط بالتأثير الانفعالى المؤلم والسلبى.

٤/ ٢ - عملية الضغط:

أشار «مكجراث McGrath» (١٩٧٠) إلى أن عملية الضغط تتكون من أربع مراحل مترابطة هى: شكل رقم (٤٢).

* المطلب البيئى.
* إدراك المطلب البيئى.
* الاستجابة للضغط.
* النتائج السلوكية.

*** المطلب البيئى:**

فى هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية. ومن أمثلة ذلك عندما يحاول اللاعب أداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه. أو محاولة اللاعب تسجيل رقم شخصى جديد له أو يحاول اللاعب الظهور بمستوى مرتفع أمام جمهور المتفرجين أو النقاد أو الإداريين.

*** إدراك المطلب البيئى:**

يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية، إذ أن الأفراد لا يدركون المطالب البيئية بنفس الطريقة وبنفس الدرجة. فقد يشعر أحد اللاعبين عندما يقوم بأداء مهارة حركية جديدة أمام زملائه بالمتعة لقيامه بمثل هذا الأداء وانتباه بقية الزملاء لأدائه. فى حين أنه قد يشعر لاعباً آخر يؤدى نفس المطلب بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على الأداء الجيد.

وتلعب سمة القلق دوراً كبيراً فى هذا المجال، إذ أن اللاعب الذى يتميز بسمة القلق المرتفع يميل إلى إدراك المزيد من المواقف - وخاصة تلك المواقف التى يتم فيها تقييم اللاعب أو المواقف التنافسية - على أنها مهددة له وذلك على العكس من اللاعب الذى يتميز بسمة القلق المنخفض.

*** الاستجابة للضغط:**

هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطلب البيئى، فإذا كان هذا الإدراك مهدداً للفرد فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أى حالة قلق معرفى) أو تكون تنشيط فسيولوجى مرتفع (أى حالة قلق بدنى) أو كلاهما معاً (حالة قلق معرفى وحالة قلق بدنى)، بالإضافة إلى حدوث بعض الاستجابات الأخرى مثل زيادة التوتر العضلى والتغير فى القدرة على التركيز.

*** النتائج السلوكية:**

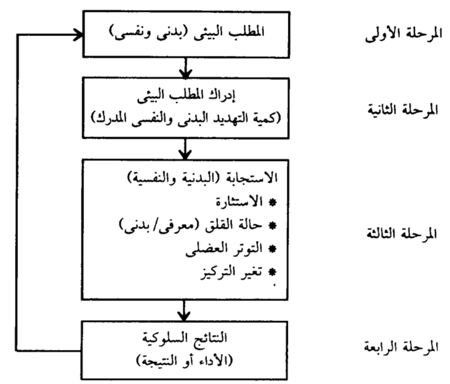
المرحلة الأخيرة من عملية الضغط هى السلوك الحقيقى أو الفعلى للاعب الذى يقع عليه الضغط. فإذا كان إدراك اللاعب للمطالب مهدداً له فقد يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك اللاعب للمطلب الواقع على كاهله غير مهدد له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة إيجابية.

إلا أن بعض الباحثين فى علم النفس الرياضى يرون أنه فى بعض الأحيان قد يسهم إدراك اللاعب للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه إلى تعبئة قوى اللاعب وبالتالى يتأثر أداء اللاعب بصورة إيجابية.

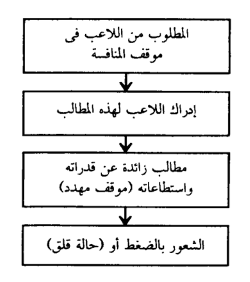
وفى ضوء النتائج السلوكية تحدث عملية تغذية راجعة إلى المرحلة الأولى من عملية الضغط وتؤدى إلى إكساب اللاعب للمزيد من الخبرات بالنسبة للمطالب البيئية والمزيد من القدرة على إدراك المواقف البيئية المختلفة.

شكل رقم (٤٢)

عملية الضغط : عن واينبرج وجولد (١٩٩٥)



وفى ضوء التقديم السابق يمكن تلخيص مراحل عملية الضغط لدى اللاعب الرياضى كما يلى:



الفصل الحادى عشر

الاستثارة - القلق والأداء الرياضى

١/ مفهوم الاستثارة

٢/ نماذج العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضى

* نظرية الحافز

* نموذج حرف اليو المقلوب

٣/ العلاقة بين الاستثارة - القلق

٤/ نماذج العلاقة بين الاستثارة - القلق والأداء الرياضى

* نموذج الانخفاض الفجائى الحاد للأداء

* نموذج التحول الانعكاسى النفسى

* نموذج الطاقة النفسية

٥/ توجيهات تطبيقية لضبط القلق والاستثارة

١ - مفهوم الاستثارة

فى المجال الرياضى يلاحظ كثرة استخدام العديد من العبارات التى قد تعبر عن مستوى توتر واستثارة اللاعب فى مواقف المنافسة الرياضية، أو قد تعبر عن مستوى نشاط بعض أجهزة الجسم (التنشيط الفسيولوجى) مثل ظهور بعض الأعراض الفسيولوجية بدرجة واضحة على اللاعب كسرعة دقات القلب أو سرعة التنفس أو التوتر العضلى أو غزارة إفراز العرق وخاصة فى راحة اليدين، وغير ذلك من الأعراض التى قد ينظر إليها على أنها علامات مرتبطة بمواقف المنافسة الرياضية.

وقد ينظر البعض إلى مثل هذه الحالات السابق ذكرها (حالات الاستثارة والتنشيط الفسيولوجى) على أنها علامات طبيعية ويمر بها اللاعب عادة فى مواقف المنافسة الرياضية، كما قد ينظر إليها البعض الآخر على أنها علامات سلبية تسهم فى التأثير على مستوى أداء اللاعب فى المنافسة الرياضية.

كما قد يلاحظ فى المجال الرياضى أن بعض المدربين يرون أن أداء اللاعبين يتحسن بعلاقته المباشرة مع زيادة استثارتهم وزيادة عملية التنشيط الفسيولوجى لبعض أجهزة الجسم اعتقاداً منهم إلى أنه كلما ازدادت درجة استثارة اللاعبين فإن درجة تعبئتهم النفسية تزداد بالتالى، وهو الأمر الذى يؤدى إلى الأداء الأفضل بالنسبة للاعبين.

وهذا الاعتقاد هو السبب الرئيسى فى قيام بعض المدربين بمحاولة استثارة اللاعبين وتعبئتهم نفسياً قبل بدء المباراة أو ما بين شوطى المباراة عن طريق تشجيعهم وبث الحماس فى نفوسهم وزيادة درجة الدافعية لديهم بمختلف الطرق والوسائل لضمان تحقيق اللاعبين لأحسن مستوياتهم فى الأداء وهذا يعنى أن هؤلاء المدربين يعتقدون أن مفهوم الاستثارة للاعب لا حد لنهايته وكلما ارتفع مستوى استثارة اللاعب كلما استطاع الإجادة بصورة أفضل.

وعلى العكس من ذلك نجد أن هناك بعض المدربين الذين يعتقدون أن زيادة استثارة اللاعب وزيادة عمليات التنشيط الفسيولوجى للأجهزة المختلفة لجسم اللاعب قد تسهم فى إعاقة الأداء وتؤثر على القدرات الخططية للاعب وفى ضوء ذلك يسعى المدرب إلى محاولة خفض مستوى استثارة اللاعب ومستوى تنشيطه الفسيولوجى لضمان القدرة على الأداء الجيد فى المنافسة الرياضية.

وفى ضوء ما تقدم اهتم الباحثون فى مجال علم النفس الرياضى بدراسة ظاهرة «الاستثارة Arousal» وظاهرة «التنشيط Activiation» لدى اللاعب الرياضى وحاولوا تحديد مفهوم كل منهما، كما قاموا بإجراء الدراسات لمحاولة التعرف على العلاقة بين الاستثارة وبين مستوى الأداء الرياضى.

وقد أشار «كريمر Kremer» وآخرون (١٩٩٤) إلى أن بعض الباحثين يقصرون استخدام مصطلح «الاستثارة Arousal» على أنها الحالة الفسيولوجية التى تمثل درجة التنشيط لأعضاء الجسم التى تحت سيطرة الجهاز العصبى الأوتونومى «الجهاز العصبى اللا إرادى Autonomic Nervous System» أو من حيث أنها «التنشيط الفسيولوجى Physiological Activiation» الذى يثير السلوك أو من حيث أنها الشدة التى تطلق بها الطاقة الكامنة المخزونة فى أنسجة الكائن الحى وتظهر فى النشاط والاستجابة. كما أن أبسط طريقة لفهم الاستثارة هى تصورها على خط متصل يتراوح ما بين أقصى درجة من الاسترخاء إلى أقصى درجة لشدة التهيج.

وفى رأى كل من «كريمر Kremer» (١٩٩٤)، و«جولد Gould» و«كران Krane» (١٩٩٢) أنه يفضل تعريف «الاستثارة» على أنها التنشيط الفسيولوجى والنفسى العام. فكأن مصطلح الاستثارة يتضمن التنشيط العقلى (أو المعرفى) بالإضافة إلى التنشيط الفسيولوجى، وبذلك يمكن تعريف الاستثارة على أنها التنشيط الفسيولوجى والمعرفى ويمكن الاستدلال على مستوى الاستثارة من خلال بعض الدلائل أو القياسات الفسيولوجية وكذلك من خلال التفسير المعرفى لشدة الاستجابة (باستخدام الاستخبارات والقوائم).

والقياسات الفسيولوجية الشائعة لقياس الاستثارة هى مقاييس ضغط الدم Blood pressure والنشاط الكهربى باستخدام رسام المخ الكهربى EEG والتوتر العضلى باستخدام جهاز EMG وإفرازات الهرمونات Hormonal secretions (كالإدرينالين) والاستجابة الجلفانومترية للجلد Galvanic skin response.

وهذه المقاييس الفسيولوجية يمكن أن تمدنا بنتائج مفيدة للاستثارة مع مراعاة أن استخدام مقياس واحد فقط من هذه المقاييس الفسيولوجية قد يعطى نتائج غير دقيقة للإشارة إلى مستوى استثارة الفرد.

أما المقاييس المعرفية فتتضمن اختبارات الورقة والقلم كالاستخبارات أو القوائم التى تحدد أعراض الاستثارة المختلفة.

ويلاحظ مما سبق وجود العديد من أوجه التشابه بين مصطلحى الاستثارة والتنشيط Activiation الأمر الذى جعل بعض الباحثين يقومون باستخدام هذين المصطلحين بصورة مترادفة إلا أن بعض الباحثين «ساندرز Sanders» (١٩٨٣)، و«جونز Jones» (١٩٩٠) أشارا إلى ضرورة التمييز بين هذين المصطلحين على أساس أن الاستثارة هى: استجابة لمدخل أو لمثير والذى يعمل على حث أو تنشيط العمليات الإدراكية Perceptual processes مثل إدراك المعنى الكلى أو الاستيعاب أو إدراك المعنى الدلالى Cognition.

أما نظام التنشيط فهو الذى يحكم استعداد الفرد للاستجابة الحركية أى للفعل أو الأداء Action.

كما أشارا إلى أن كل من الاستثارة والتنشيط وضرورة التوافق والتآزر بينهما ناحية هامة لبذل الجهد Effort لإنتاج أفضل أداء.

٢ - نماذج العلاقة بين الاستثارة والأداء الرياضى

قدم بعض الباحثين فى مجال علم النفس العديد من النماذج والنظريات لمحاولة التوصل إلى طبيعة العلاقة ما بين الاستثارة وبين مستوى الأداء لدى الفرد ومعظم هذه النماذج أو النظريات مستمدة من الدراسات والأبحاث التى أجريت فى مجالات أخرى بعيدة عن المجال الرياضى. وقد حاول العديد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى اقتباس وتطويع هذه النماذج والنظريات للتطبيق فى مجال الأنشطة الرياضية وخاصة فى عمليات التعلم الحركى أو التعلم الخططى أو الأداء فى المنافسات الرياضية.

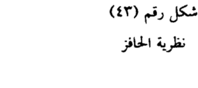
وفيما يلى عرض للنماذج والنظريات التالية:

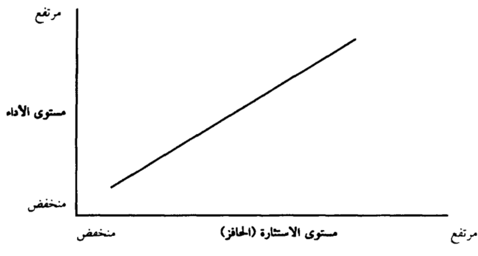
* نظرية الحافز Drive theory
* نموذج حرف اليو (U) المقلوب Inverted U-Shaped Model

٢/ ١ - نظرية الحافز:

نظرية الحافز التى قدمها كل من «كلارك هل Hull» و«كينيث سبنس Spence» منذ نهاية الأربعينات من هذا القرن والتى أسهمت «جانيت تيلر Tayler» (١٩٥٦) فى تطويرها تؤيد فكر بعض المدربين الرياضيين الذين يعتقدون فى أنه كلما ازدادت استثارة اللاعب، كلما أدى ذلك إلى تحسن مستوى الأداء.

إذ تشير نظرية الحافز إلى أن العلاقة بين الاستثارة والأداء هى علاقة طردية خطية. وهذا يعنى أنه فى حالة اتقان اللاعب الرياضى للمهارات الحركية فإن ارتفاع شدة الاستثارة يؤدى إلى تحسن الأداء. فكأن أداء اللاعب الرياضى يتحسن كلما زادت درجة استثارته على أساس أن الاستثارة هى بمثابة الحافز (شكل رقم ٤٣).


شكل رقم (٤٣)
نظرية الحافز



وقد أشارت دراسات «جانيت تيلر» إلى أن الأفراد ذوى الاستثارة العالية يتميزون بقوة الدافعية، وعلى العكس من ذلك الأفراد الذين يتميزون بالاستثارة المنخفضة تنخفض لديهم قوة الدافعية. كما أن الأداء لدى الفرد يرتفع بصورة خطية كلما ازدادت درجة الاستثارة لديه وخاصة فى المهام أو الأعمال المتعلمة جيداً والتى يتقنها الفرد. وعلى العكس من ذلك فإن شدة الاستثارة تؤدى إلى خفض مستوى الأداء فى بداية عملية التعلم أو بالنسبة للمهارات التى لم يتم اتقانها بعد.

كما أشارت «تيلر» إلى أنه يمكن قياس مستوى الاستثارة باستخدام المقياس الذى قامت بتصميمه وأطلقت عليه اسم «مقياس القلق الظاهر Manifest Anxiety Scale (MAS)» على أساس أنه يتضمن عبارات تشير إلى مستوى التنشيط الفسيولوجى والتنشيط المعرفى الذى يمكن أن يظهر على الفرد فى العديد من المواقف.

وقد صادفت «نظرية الحافز» العديد من أوجه النقد من الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى فى ضوء العديد من الدراسات الميدانية على اللاعبين على أساس أن نموذج الخط المستقيم الذى يصور العلاقة بين الاستثارة والأداء معقد نسبياً وخاصة عند المقارنة بين أداء اللاعبين فى الحركات المتعلمة حديثاً أو المهارات

السهلة وبين أداء اللاعبين فى المهارات الصعبة وكذلك عند المقارنة بين أداء اللاعبين فى المنافسات التى تحمل درجة عالية من الأهمية والحساسية وبين الأداء فى المنافسات التى لا تحمل مثل هذه الدرجة من الصعوبة أو الأهمية.

كما أن نظرية الحافز لم ينتج عنها نتائج إيجابية عند المقارنة بين مختلف أداء أنواع المهارات الحركية المتعددة فى المجال الرياضى بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية بل على العكس من ذلك اتضح فى بعض الدراسات هبوط ملحوظ فى مستوى الأداء للاعب الرياضى كلما ارتفع مستوى الاستثارة لديه.

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى اتضح فى ضوء الدراسات الحديثة عن القلق أن مقياس «تيلر» الذى صممته لقياس مستوى الاستثارة إنما هو مقياس للتعرف على «سمة القلق» بدرجة أكبر من التعرف على مستوى الاستثارة (الحافز).

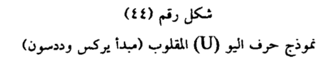
٢/٢ - نموذج حرف اليو (U) المقلوب:

يرجع الفضل إلى «يركس Yerkes» و«ددسون Dodson» من جامعة «يل Yale» الأمريكية عام (١٩٠٨) فى تقديم «نموذج حرف اليو (U) المقلوب The inverted U-shaped model».

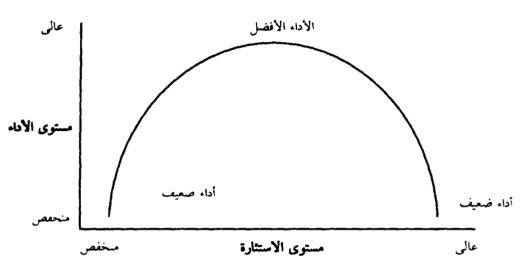
فى ضوء تجاربهما المعملية على الفئران وذلك باستثارتهم عن طريق شحنة كهربائية تختلف درجة شدتها (عالية أو متوسطة أو منخفضة) للتعرف على العلاقة بين درجة الاستثارة والأداء واستطاعا التوصل إلى ما يعرف «بمبدأ يركس ددسون The Yerkes-Dodson Principle».

واستطاع بعض الباحثين فى إطار العديد من التجارب المعملية والميدانية على الإنسان تدعيم فرضية «يركس وددسون» بالنسبة للعلاقة بين الاستثارة والأداء.

وهذا النموذج يشير بصفة أساسية إلى أنه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما ازدادت درجة جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها «مصطلح الأداء الأفضل High-optimum performance» وبعد هذه النقطة فإن الزيادة فى الاستثارة تؤدى إلى النقص فى جودة الأداء بصورة تدريجية كما فى الشكل رقم (٤٤).



شكل رقم (٤٤)
نموذج حرف اليو (U) المقلوب (مبدأ يركس ووددسون)



وقد دعمت العديد من الدراسات فى مجال علم النفس الرياضى صلاحية هذا النموذج للتطبيق فى المجال الرياضى من حيث المبدأ مع إضافة بعض التعديلات لكى تناسب العديد من المواقف المتغيرة والمتعددة فى مجال الأداء الحركى. كما اختلفت هذه التعديلات والإضافات من باحث لآخر فى ضوء تصوراته النظرية ونتائج دراساته ومن بين هذه التعديلات والإضافات ما يلى:

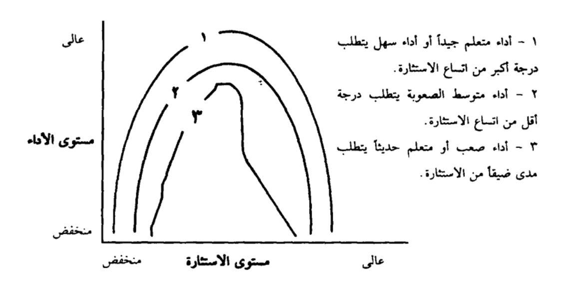
٢/ ٢/ ١- الاختلاف فى مدى الاستثارة:

أشار بعض الباحثين إلى أن مفهوم مدى الاستثارة الذى يمكن أن يحقق أفضل أداء قد يختلف فى إطار احتمال اتساع درجة الاستثارة إذ قد يتطلب الأمر درجة أكبر من اتساع الاستثارة فى حالة الأداء المتعلم جيداً أو الأداء السهل. أما فى حالة الأداء الذى يتميز بدرجة متوسطة من الصعوبة فإن مدى اتساع الاستثارة يقل، أما فى حالة الأداء الصعب أو المعقد أو فى حالة تعلم المهارة حديثاً فإن الأمر يتطلب مدى ضيقاً من الاستثارة.

والشكل رقم (٤٥) يوضح نوع الاختلاف بين هذا المفهوم والصور الأصلى لنموذج حرف اليو (U) المقلوب من حيث الاختلاف فى مدى الاستثارة فى ضوء مستوى صعوبة أو سهولة الأداء.

شكل رقم (٤٥)

نموذج حرف اليو (U) المقلوب (مبدأ يركس وددسون)



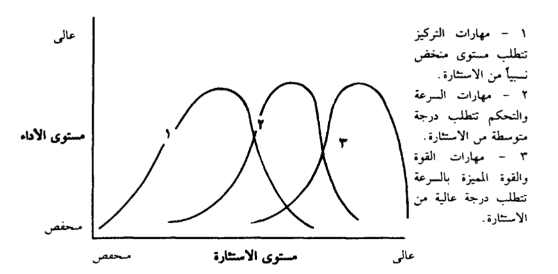
٢/ ٢/ ٢ - الاختلاف في مستويات الاستثارة طبقا لمتطلبات الأداء :

أشارت نتائج بعض الدراسات فى المجال الرياضى إلى أن المهارات المختلفة فى العديد من الأنشطة الرياضية قد تتطلب مستويات مختلفة من الاستثارة لكى تؤدى إلى أحسن النتائج وفى ضوء ذلك توجد العديد من الاحتمالات فعلى سبيل المثال تتطلب مهارة الرماية بالبندقية أو بالقوس والسهم مستوى منخفض نسبياً من الاستثارة كما قد تتطلب المهارات الحركية المرتبطة بالسرعة وبالتحكم درجة متوسط من الاستثارة كما فى التصويبة بالقفز فى كرة السلة مثلاً. أما المهارات المرتبطة بالقوة والقوة المميزة بالسرعة فقد تتطلب درجة عالية من الاستثارة كما فى حركة الخطف والنطر فى رفع الأثقال والعدو لمسافة ١٠٠م مثلاً.

والشكل رقم (٤٦) يوضح الاختلاف فى مستويات الاستثارة طبقاً لمتطلبات الأداء الحركى.

شكل رقم (٤٦)

الاختلاف فى مستويات الاستثارة طبقاً لمتطلبات الأداء الحركى



٢/ ٢/ ٣ - الاختلاف فى مستويات الاستثارة طبقا لمستوى اللاعب:

أشارت نتائج بعض الدراسات فى المجال الرياضى «أوكسندين Oxendien» (١٩٧٠) إلى أن درجة الاستثارة تختلف طبقاً لمستوى اللاعب، وعما إذا كان ناشئاً أو متوسط المستوى أو لاعباً متقدماً عالى المستوى ويمتلك خبرات مهارية وخططية متقدمة.

فاللاعب الناشىء يحتاج إلى درجة منخفضة من الاستثارة، واللاعب المتوسط قد يحتاج إلى درجة متوسطة من الاستثارة أما اللاعب المتقدم فيحتاج إلى درجة عالية من الاستثارة وتفسير ذلك أن اللاعب الناشىء يحتاج إلى مستوى استثارة منخفض حتى لا يؤثر على أدائه نظراً لأن امتلاكه للمهارات الحركية الأساسية أو خطط اللعب لا تتميز بالاتقان أو الآلية وبالتالى فإن الاستثارة العالية قد تعمل على إرباكه واضطرابه بصورة تؤثر على أدائه.

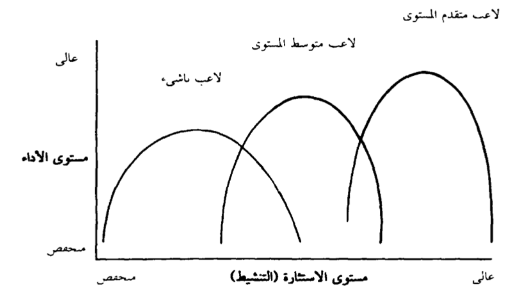
وعلى العكس من ذلك فإن اللاعب الذى يتميز بالمستوى المتقدم والذى يتقن المهارات الحركية الأساسية وخطط اللعب بصورة جيدة يحتاج إلى المزيد من

الاستثارة والدليل على ذلك أن مثل هذا اللاعب يستطيع الأداء بصورة أفضل فى حالات المنافسة العالية التى ترتبط بالاستثارة العالية عن حالات التدريب الرياضى التى ترتبط بالاستثارة المنخفضة.

والشكل رقم(٤٧) يوضح الاختلاف فى مستويات الاستثارة طبقاً لمستوى اللاعب (ناشىء - متوسط - متقدم).

شكل رقم (٤٧)

مستويات الاستثارة للاعب الناشىء والمتوسط والمتقدم



٣ - العلاقة بين الاستثارة والقلق

فى مجال العلاقة بين الاستثارة، من حيث أنها التنشيط الفسيولوجى والمعرفى وبين القلق من حيث أنه خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشىء ينبعث من داخله فإنه يمكن النظر إلى أن القلق يعتبر بمثابة التأثر الانفعالى للاستثارة.

فكأن القلق يختلف عن الاستثارة فى أن القلق يشتمل على كل من:

* درجة معينة من الاستثارة (التنشيط الفسيولوجى والتنشيط المعرفى).
* حالة انفعالية (خبرة انفعالية) غير سارة.

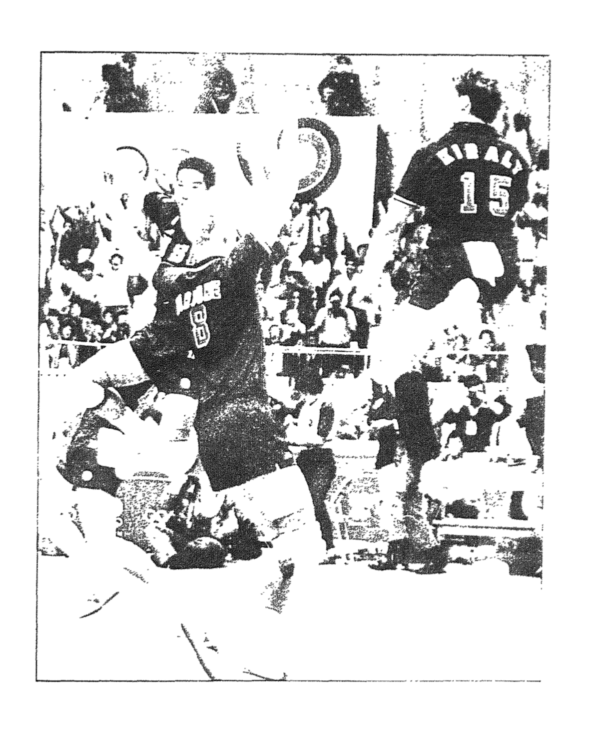
كما أن مصطلح القلق يستخدم لوصف مزيج من شدة السلوك أو الاستجابة (الاستثارة) واتجاه الانفعال، وهو اتجاه سلبى يتميز بانفعال ذاتى غير سار.

وفى ضوء هذه العلاقة بين الاستثارة والقلق فإنه يمكن النظر إلى أن الاستثارة كمفهوم محايد لا يدخل فى اعتباره جوانب الانفعالات المصاحبة لعملية الاستثارة فقد يمتلك لاعبان قدراً متساوياً من الاستثارة ولكنهما يختلفان فى طبيعة انفعالاتهما.

ولتوضيح ذلك نذكر أنه قد يكون هناك لاعبان لديهما نفس الدرجة من الاستثارة (التنشيط الفسيولوجى أو المعرفى) كسرعة دقات القلق مثلاً أو إدراكهما لأهمية المباراة وحساسيتها ولكنهما قد يشعران بانفعالات مختلفة. فأحدهما قد يكون فى حالة انفعالية إيجابية كالفرح للاشتراك فى المباراة مثلاً فى حيث أن اللاعب الآخر قد يكون فى حالة انفعالية سلبية كالقلق.

وهكذا نجد أن كلا اللاعبين يمتلكان درجة متساوية تقريباً من الاستثارة، إلا أنهما يختلفان اختلافاً جوهرياً فى انفعالاتهما أو تأثرهما الانفعالى.

ومن بين أهم أسباب استخدام بعض الباحثين لكل من مفهوم الاستثارة ومفهوم القلق بصورة مترادفة أن حالة قلق اللاعب - كنتيجة لبعض المثيرات البيئية أو الموقفية - ترتبط بصورة واضحة بالارتفاع فى درجة الاستثارة أو بالمزيد من التنشيط الفسيولوجى أو المعرفى ولذلك يفترضون - خطأ - أن القلق والاستثارة يمكن استخدامهما بصورة متبادلة أو مترادفة.



استثارة . . أم حالة انفعالية سارة

وفى إطار الشرح السابق أشار العديد من الباحثين إلى أنه لكى يمكن فهم الاستثارة وعلاقتهما بالأداء الرياضى فإنه ينبغى الربط بينها وبين الانفعال المصاحب أو التأثر الانفعالى.

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن نظرية القلق كمتعدد الأبعاد تشير إلى العلاقة الواضحة ما بين «الاستثارة - القلق» إذ توضح هذه النظرية وجود عدة أنواع من القلق هى:

القلق البدنى: ويقصد به إدراك التنشيط الفسيولوجى من حيث أنه أحد مكونات الاستثارة.

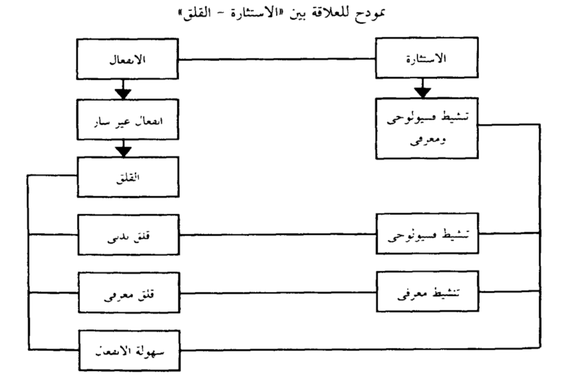
القلق المعرفى: والذى يقصد به الوعى الشعورى بانفعالات غير سارة والذى يرتبط بالتنشيط المعرفى من حيث أنه أحد مكونات الاستثارة.

سهولة الانفعال: والذى يقصد به سرعة ظهور التوتر والعصبية والنرفزة والاضطراب والارتباك.

والشكل رقم (٤٨) يوضح نموذجاً للعلاقة بين الاستثارة والقلق.

شكل رقم (٤٨)

نموذج للعلاقة بين «الاستثارة - القلق»



٤ - نماذج للعلاقة بين «الاستثارة - القلق» والأداء الرياضى

حاول بعض الباحثين تقديم بعض النماذج التى يمكن أن توضح العلاقة بين «الاستثارة - القلق» (أى بين التنشيط الفسيولوجى والمعرفى بارتباطهما بالخبرة الانفعالية) وبين الأداء الرياضى.

ومن بين هذه النماذج يمكن تقديم كل من :

* نموذج الانخفاض الفجائى الحاد للأداء

Sudden and Extreme Reduction Model,

* نموذج التحول الانعكاسى النفسى Psychological Reversal Model

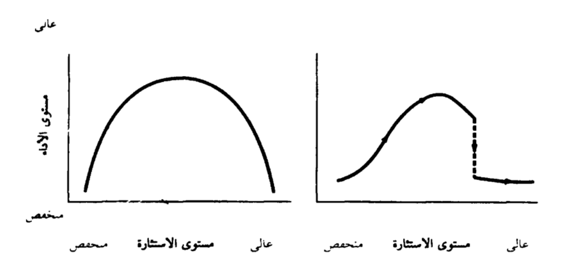
* نموذج الطاقة النفسية Psychic Energy

٤/ ١ - نموذج الانخفاض الفجائى الحاد للأداء :

قدم «هاردى Hardy» و«فازى Fazey» (١٩٨٧) نموذجاً معدلاً لفرضية حرف اليو (U) المقلوب ويتفق هذا النموذج مع فرضية حرف اليو (U) المقلوب على أساس أن الزيادة فى مستوى «الاستثارة - القلق» إلى درجة معينة يساعد على الأداء الأفضل، إلا أنهما يختلفان فى النتيجة الحادثة بعد ذلك، إذ أن فرضية حرف اليو (U) المقلوب تشير إلى حدوث انخفاض فى مستوى الأداء بصورة منتظمة وتدريجية وتأخذ شكل المنحنى كلما زادت الاستثارة. وعلى العكس من ذلك فإن نموذج «هاردى» و«فازى» يفترض حدوث «انخفاض فجائى وحاد Sudden and extreme reduction» كلما زادت درجة الاستثارة - القلق كما يوضحها الشكل رقم (٤٩) وبالتالى توجد صعوبة بالغة بالنسبة للاعب للعودة للمستوى المتوسط من الاستثارة - القلق.

شكل رقم (٤٩)

نموذج الهبوط الفجائى الحاد للأداء



وهذا النموذج مستمد من نظرية الكوارث Catastrophe theory الذى قدمها فى الأصل العالم الفرنسى رينيه توم Thom (١٩٧٥) كنموذج رياضى mathematical model لوصف الانقطاع الذى يحدث فى الحياة الطبيعية (المادية Physical) كنتيجة لتغيرات فجائية غير متوقعة وهى نظرية رياضية تحاول أن تحدد متى تحدث عدم الاستمرارية أو بمعنى آخر متى يحدث التغير المفاجىء الذى لا يمثل استمراراً لما قبله، ويمكن من خلال بعض تطبيقات هذه النظرية محاولة التنبؤ مسبقاً بالأزمات كالأزمات المالية والثورات وبذلك يمكن تعديل المسار أو محاولة تغيير بعض المدخلات لتجنب عدم الاستقرار.

ومن الاسهامات التى قدمها نموذج «هاردى» و«فازى» محاولة الربط بين تأثير كل من التنشيط الفسيولوجى (من حيث أنه يمكن النظر إليه على أنه قلق بدنى) وتأثير التنشيط المعرفى (من حيث أنه يمكن النظر إليه على أنه قلق معرفى) وبين الأداء الرياضى.

إذ أشارا إلى أنه فى حالة القلق المعرفى المنخفض (كما يستدل عليها بنتائج مقياس القلق المعرفى) فإن العلاقة بين «الاستثارة - القلق» وبين الأداء تأخذ شكل المنحنى كما فى نموذج حرف اليو المقلوب.

أما فى حالة تميز اللاعب بحالة قلق معرفى مرتفع (كما يستدل عليها بنتائج مقياس القلق المعرفى) ينتج عن ذلك زيادة غير مرغوبة فى التنشيط الفسيولوجى الذى يمكن أن يحدث انخفاضاً حاداً وفجائياً فى الأداء الرياضى، وعندئذ ينبغى محاولة خفض مستوى حالة القلق المعرفى باستخدام الوسائل المناسبة (كالإيحاء الذاتى مثلا) حتى يمكن العمل على تحسين مستوى الأداء.

كما أشارا إلى أنه فى حالة حدوث الهبوط الفجائى الحاد لأداء اللاعب ينبغى منح اللاعب راحة أو تهدئته لكى يستعيد شفائه (يعود لحالته الطبيعية) وبالتالى تقل معدلات التنشيط الفسيولوجى.

ويفتقر نموذج «هاردى» و«فازى» فى الوقت الحالى نظراً لحداثته إلى الدلائل العملية التطبيقية التى تدعمه. كما أن هذا النموذج فى رأى بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى يتميز بالتعقيد ويحتاج إلى المزيد من التجريب حتى يمكن الإفادة منه فى التطبيق العملى بصورة ناجحة.

٢/٤ - نموذج التحول الانعكاسى النفسى:

يعتبر نموذج «التحول الانعكاسى النفسى Psychological reversal» الذى قدمه «أبتر Apter» (١٩٨٢) من النماذج التى تركز على العلاقة بين الاستثارة والانفعال «التأثر الأنفعالى Emotional affect» ويكمن افتراضه فى أن العلاقة ما بين الاستثارة والتأثر الانفعالى تعتمد على التفسير المعرفى للاعب لمستوى استثارته إذ يمكن تفسير الاستثارة العالية على أنها منبه أو تنشيط (انفعال سار) أو على أنها قلق (انفعال غير سار). كما يمكن تفسير الاستثارة المنخفضة على أنها استرخاء (انفعال سار) أو على أنها ملل أو ضجر (انفعال غير سار).

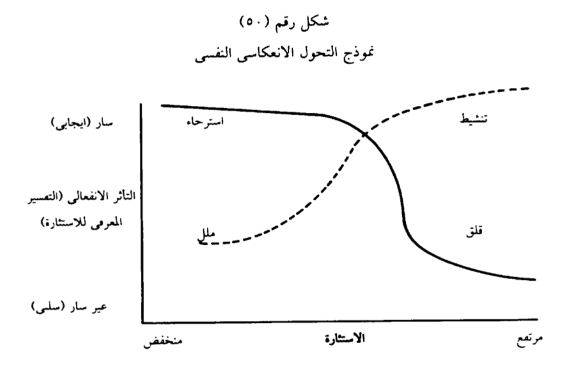
ونظراً لأن كل من الاستثارة والتأثر الانفعالى (أو التفسير المعرفى للاستثارة) يمتد كل منهما على خط متصل، فإن هذا النموذج يفترض بأن منحنى كل منهما

يصور أو يصف العلاقة ما بين الاستثارة (المرتفعة والمنخفضة) والتأثر الانفعالى (التفسير المعرفى للاستثارة) السار وغير السار.

ونظراً لوجود منحنيين لكل من الاستثارة والتأثر الانفعالى كما فى الشكل رقم (٥٠) فإنه يفترض التحول الانعكاسى من حالة لأخرى لوجود درجتين من الاستثارة (مرتفعة ومنخفضة) ولوجود طريقيتين متعارضتين للتفسير المعرفى للاستثارة سارة (إيجابية)، وغير سارة (سلبية).

شكل رقم (٥٠)

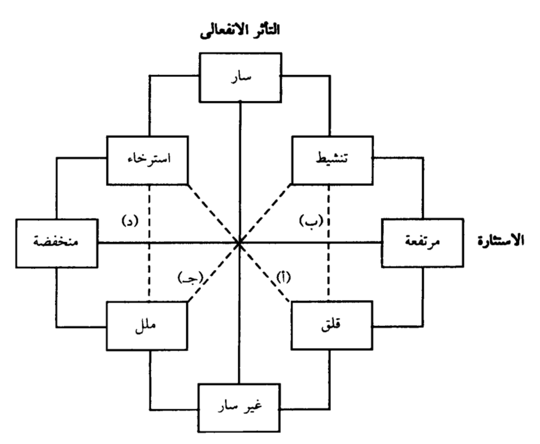
نموذج التحول الانعكاسى النفسى



ولكى يمكن شرح عملية التحول الانعكاسى النفسى من حالة لأخرى نفترض أن أحد لاعبى الملاكمة أصيب بضربة قوية فى نهاية الجولة الأولى الأمر الذى سبب له استثارة عالية مرتفعة لها تأثير انفعالى سلبى غير سار (كالقلق مثلاً). وبعد أن نال الملاكم قسطاً من الراحة فى فترة الدقيقة ما بين الجولة الأولى والثانية واستمع لإرشادات مدربه فإن التأثير الانفعالى غير السار (القلق) الذى أحدثته الضربة التى أصيب بها يمكن أن ينقلب أو يتحول بصورة انعكاسية ليصبح تأثراً انفعالياً إيجابياً وساراً (أى تنقلب حالته إلى حالة نشيط).

شكل رقم (٥١)

توضيح مفهوم التحول الانعكاسى النفسى فى المجال الرياضى



وفى ضوء ذلك يمكن إيضاح مفهوم التحول الانعكاسى النفسى فى المجال الرياضى من حالة لأخرى على النحو التالى كما فى الشكل رقم (٥١).

ففى الشكل رقم (٥١) يمكن ملاحظة التحولات الانعكاسية النفسية التالية:

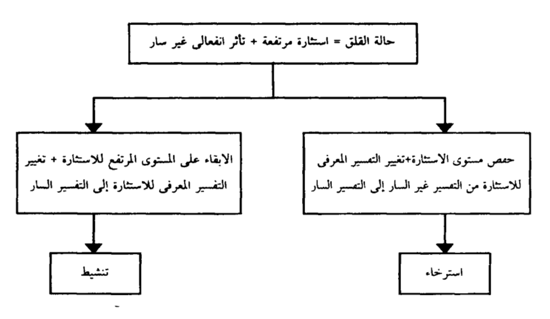
* إذا كان اللاعب الرياضى فى حالة استثارة مرتفعة وتأثر انفعالى غير سار (أى فى حالة قلق) فإنه يمكن العمل على خفض مستوى استثارته ومحاولة تغيير تفسيره المعرفى للاستثارة من التفسير غير السار إلى التفسير السار بالوسائل المناسبة لكى يصبح فى حالة استثارة منخفضة وتفسير معرفى سار للاستثارة وبذلك يمكن أن تتحول حالته بصورة انعكاسية من حالة (القلق) إلى حالة (الاسترخاء) كما فى (أ) من ا لشكل رقم رقم (٥١).

أو يمكن الإبقاء على حالة الاستثارة المرتفعة لديه ومحاولة تغيير التفسير الانفعالى للاستثارة فقط من تفسير معرفى غير سار إلى تفسير معرفى سار ليصبح عندئذ فى حالة (تنشيط) كما فى (ب) من الشكل رقم (٥١).

ويمكن تلخيص هذه التحولات الانعكاسية النفسية كما يوضحها الشكل رقم (٥٢).

شكل رقم (٥٢)

التحولات الانعكاسية النفسية من حالة القلق إلى حالة استرخاء أو تنشيط

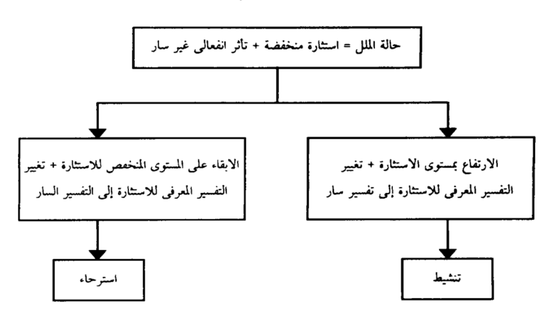


* أما إذا كان اللاعب الرياضى فى حالة استثارة منخفضة وتأثر انفعالى غير سار (حالة ملل) فإنه يمكن إما العمل على رفع مستوى استثارته ومحاولة تغيير التفسير المعرفى للاستثارة من تأثر انفعالى غير سار إلى تأثر انفعالى سار لكى يصبح اللاعب فى حالة (تنشيط) بدلاً من حالة الملل كما فى (جـ) من الشكل رقم (٥١)، أو يمكن الإبقاء على حالة الاستثارة المنخفضة وتحويل التفسير المعرفى للاستثارة من التفسير غير السار إلى التفسير السار لكى يصبح اللاعب عندئذ فى حالة (استرخاء) بدلاً من حالة الملل كما فى (د) من الشكل رقم (٥١).

ويمكن توضيح هذه التحويلات الانعكاسية النفسية كما فى الشكل رقم (٥٣).

شكل رقم (٥٣)

التحولات الانعكاسية النفسية من حالة الملل إلى حالة تنشيط أو استرخاء



وقد أشار بعض الباحثين فى مجال علم النفس الرياضى إلى وجود العديد من البدائل لعملية التحول الانعكاسى النفسى من استثارة لأخرى ومن تفسير لتأثر انفعالى آخر. والناحية الهامة فى هذا المجال هو استخدام الوسائل والتكنيكات أو الطرائق المناسبة لمحاولة الارتفاع أو الانخفاض بمستوى استثارة اللاعب، وكذلك لمحاولة تغيير التفسير المعرفى للاعب من تفسير غير سار إلى تفسير سار.

ومن ناحية أخرى أشار بعض الباحثين «جولد Gould، وكرين Krane » (١٩٩٢) إلى أن نموذج التحول الانعكاسى النفسى لا يزال فى حاجة إلى المزيد من الدراسات والبحوث لاختباره والتأكد من دقة تنبؤه فى التطبيق العملى فى المجال الرياضى، كما أن الدراسات القليلة التى أجريت باستخدام هذا النموذج لازالت فى بدايتها ويحتاج إلى المزيد من التدعيم.

كما أشارا فى مجال مناقشتهما لهذا النموذج إلى أنه ليس من المهم أن تكون

الاستثارة مرتفعة أو منخفضة بل تعتمد أساساً على التفسير المعرفى للتأثر الانفعالى وعما إذا كان هذا التأثر سار (إيجابى) أو غير سار (سلبى).

ومن ناحية أخرى فإن عملية التحول الانعكاسى النفسى بالنسبة للاعب الرياضى يمكن أن ترتبط بحالة القلق الأفضل المناسبة للاعب وعما إذا كانت هذه الدرجة من حالة القلق الأفضل ترتبط بالاستثارة المرتفعة أو المنخفضة.

٤/ ٣ - نموذج الطاقة النفسية :

فى إطار حرف اليو (U) المقلوب قدم «راينر مارتنز Martens» (١٩٨٧) مصطلح «الطاقة النفسية Psychic energy» كبديل لمصطلح «الاستثارة» أو مصطلح «التنشيط Activation» وهما المصطلحان المستخدمان فى مجال علم النفس بصورة شائعة.

ويقصد «مارتنز» بالطاقة النفسية الشدة والحيوية والقوة التى يؤدى بها العقل وظائفه، كما أنه الأساس العميق للدافعية. وأشار إلى أن الطاقة النفسية قد تكون إيجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات المختلفة مثل السعادة والفرح فى الجانب الإيجابى، والقلق والغضب فى الجانب السلبى.

كما أنها مثل معظم السمات النفسية يمكن النظر إليها فى ضوء خط متصل يتراوح ما بين أعلى نقطة فى الانخفاض إلى أعلى نقطة فى الارتفاع. ويشعر بها الأفراد بدرجات متفاوتة فى الحالات المختلفة كشعورهم عند الذهاب لنزهة خلوية أو عند اشتراكهم فى منافسة رياضية حساسة وهامة أو عند مشاهدتهم لبعض البرامج التليفزيونية المحببة للفرد.

ففى مثل حالة الذهاب إلى نزهة خلوية فإن الفرد يحتاج إلى طاقة نفسية منخفضة نسبياً، وعلى العكس من ذلك فإن الاشتراك فى منافسة رياضية حساسة وهامة يتطلب درجة عالية نسبياً من الطاقة النفسية.

ويدلل «مارتنز» على فائدة استخدام مصطلح الطاقة النفسية بدلاً من مصطلح «الاستثارة» أو مصطلح «التنشيط» فى المجال الرياضى إلى أن مصطلح الطاقة النفسية أكثر دلالة وفهماً واستخداماً لدى المدربين. فالمدرب الرياضى الذى

يسعى إلى رفع الناحية النفسية أو الحالة المعنوية للاعب فإنه يصف ذلك بمحاولة «تعبئة الطاقة النفسية للاعب Psyching up» بدلاً من استخدام مصطلح محاولة الاستثارة الإيجابية للاعب وإذا زادت هذه الطاقة النفسية عن حدها الأقصى بالنسبة للاعب فإن المدرب يصف هذه الحالة بزيادة التعبئة أو العبء النفسى على اللاعب Psyching out وذلك بدلاً من استخدام مصطلح أن اللاعب لديه استثارة سلبية (زائدة عن الحد الأقصى للاعب).

ويلاحظ فى هذا المفهوم الذى قدمه مارتنز أنه يرى أن الطاقة النفسية هى عبارة عن الارتباط ما بين الاستثارة (التنشيط الفسيولوجى) والانفعالات، وأشار إلى أنه كلما زادت إيجابية الطاقة النفسية كلما تحسن الأداء وعلى العكس من ذلك فإن الطاقة النفسية السلبية تقلل من جودة الأداء.

وأشار «مارتنز» إلى أن اللاعب الرياضى يشعر بالعديد من الانفعالات عندما يواجه المنافسة الرياضية فقد يشعر اللاعب بطاقة نفسية إيجابية عالية نابعة من التحدى لأداء المنافسة والفرح للاشتراك والتصميم على إظهار أحسن مستوى، وكذلك توقع الإثابة الخارجية وهذه الحالة تساعد على تسهيل الأداء. كما قد يشعر اللاعب الرياضى بطاقة نفسية سلبية عالية فى صورة قلق وغضب وضجر وهذه الحالة تعمل على كف وهبوط الأداء.

وأوضح «مارتنز» أن نموذج حرف اليو (U) المقلوب يشير إلى تحسن الأداء كلما كان مستوى الاستثارة (التنشيط الفسيولوجى) متوسطاً بغض النظر عن سلبية أو إيجابية الانفعالات المصاحبة لهذه الاستثارة. أما فى نموذج الطاقة النفسية فإن الأمر يختلف.

والشكل رقم (٥٤) يوضح نموذج الطاقة النفسية «لمارتنز» ويتضح منه وجود ثلاثة مناطق هى:

* منطقة التعبئة النفسية : Psych-up Zone

والتى يحتاج فيها اللاعب إلى المزيد من الطاقة النفسية الإيجابية لكى يؤدى بأفضل ما عنده.

* منطقة زيادة التعبئة النفسية : Psych-out Zone

والتى تتميز بوجود الطاقة النفسية السلبية والتى تسهم فى هبوط مستوى أداء اللاعب الرياضى.

* منطقة الطاقة الأفضل : Optimal Energy

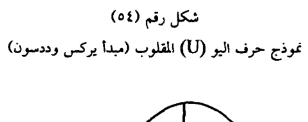
وهى المنطقة التى تتوسط المنطقتين السابقتين وتتميز بوجود أقصى إيجابية للطاقة النفسية بارتباطها بعدم وجود طاقة سلبية على الإطلاق.

ويخلص «مارتنز» فى ضوء نموذج الطاقة النفسية كما هو موضح بالشكل رقم (٥٤) إلى أن الطاقة النفسية السلبية تحاول بالرغم من انخفاض رصيدها أن تؤثر (أو تتغلب) على الطاقة النفسية الإيجابية للاعب الرياضى. ولكن نظراً لأن رصيد الطاقة النفسية الإيجابية يكون مرتفعاً فعندئذ يمكن لها أن تتغلب على الطاقة النفسية السلبية المنخفضة وبذلك يمكن للفرد أن يؤدى بأفضل ما عنده ويكون اللاعب الرياضى بذلك فى منطقة الطاقة الأفضل.

أما فى حالة عدم قدرة الطاقة النفسية الإيجابية لسبب أو لآخر فى التغلب على الطاقة النفسية السلبية للاعب ففى هذه الحالة ينخفض أداء اللاعب.

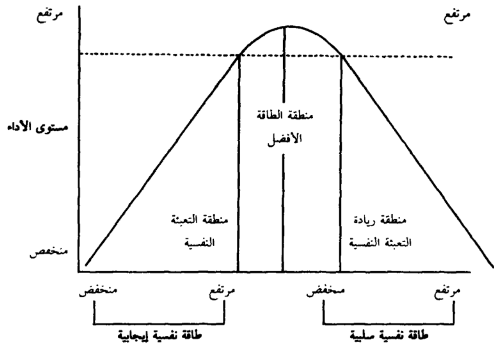
ومن تطبيقات هذا النموذج ضرورة تخليص اللاعب الرياضى نهائياً من أية طاقة نفسية سلبية حتى يستطيع الوصول إلى منطقة الطاقة النفسية الأفضل وبالتالى إظهار أحسن ما عنده من أداء. كما أن مستوى الطاقة النفسية الأفضل يختلف من لاعب لآخر كما يختلف طبقاً لطبيعة الأداء الحركى، وعما إذا كان الأداء بسيطاً أو مركباً، أو يتطلب استخدام المزيد من العضلات أو يتطلب فترة زمنية طويلة أو قصيرة.

وهناك بعض الانتقادات التى تواجه هذا النموذج، إذ أشار كل من «دانيل جولد Gould»، و«فيكى كرين Krane» (١٩٩٢) إلى عدم وجود دلائل تجريبية تدعم دقة هذا النموذج كما أن تحول الطاقة النفسية السلبية والإيجابية لا يزال فى حاجة إلى المزيد من الدراسات والبحوث لتأكيده. ومن ناحية أخرى فإن الدراسات التى أجريت باستخدام هذا النموذج لا زالت فى مهدها وتحتاج إلى المزيد من التطور.



شكل رقم (٥٤)

نموذج حرف اليو (U) المقلوب (مبدأ يركس وددسون)



٥ - توجيهات تطبيقية لضبط القلق والاستثارة والضغط

هناك العديد من المصطلحات التى يستخدمها الباحثون فى علم النفس الرياضى فى مجال مواجهة القلق والاستثارة لدى اللاعب الرياضى ومن بينها ضبط أو تعديل Adjustement القلق أو الاستثارة أو التدخل Intervention فى مواجهة القلق أو الاستثارة أو إدارة الضغط Stress Management - أى محاولة التحكم فى الضغط - وكلها مصطلحات تعنى مفهوماً واحداً هو: محاولة استخدام مختلف الأدوات أو الأساليب أو الاستراتيجيات لتغيير المستويات الحادثة للقلق أو الاستثارة لدى اللاعب الرياضى.

والمدرب الرياضى فى حاجة إلى خدمات الأخصائى النفسى الرياضى لمعاونته فى الوصول باللاعب إلى أفضل حالة من القلق والاستثارة قبل المنافسة الرياضية بحيث تسمح للاعب الرياضى أن يؤدى بأفضل ما لديه من قدرات واستطاعات أثناء اشتراكه فى المنافسة الرياضية.

وهنا تكمن مشكلة هامة، وهى أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائى معين من القلق والاستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الآخر، وبالتالى يكون كل لاعب فى حاجة إلى تدخلات معينة لمحاولة ضبط أو تعديل مستوى قلقه أو استثارته بصورة فردية - أى أن اللاعب قد يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل مغاير للاعبين الآخرين.

فكأن محاولة التدخل أو الضبط أو التعديل الجماعى للاعبين بطريقة واحدة يرتبط بالعديد من المساوىء. فقد يساعد بعض اللاعبين فى الوصول إلى أفضل استثارة بالنسبة لهم أو الوصول إلى القلق الأفضل المناسب لهم، فى حين أنه قد يساعد البعض الآخر فى زيادة مستوى قلقهم أو استثارتهم إلى درجة غير مرغوبة.

وفى هذه الحالة يبدو من المناسب أن يوجه الأخصائى النفسى الرياضى (أو المدرب المؤهل) لاعبيه إلى استخدام الوسيلة المناسبة التى تتناسب مع حالة قلقه أو استثارته.

فالقلق مثلاً لا يظهر لدى اللاعب فى صورة توترات عضلية واستجابات جسمية أو فسيولوجية فقط، بل يظهر أيضاً فى صورة معرفية - أى محاولة اللاعب تفسير طبيعة هذه التغيرات الجسمية أو الفسيولوجية التى تنتابه، وعما إذا كانت إيجابية أم سلبية. وهذا النوع من التفسير العقلى أو التفكير العقلى يعتبر بمثابة تفكير ذاتى وكلام ذاتى.

فعلى سبيل المثال إذا شعر اللاعب الرياضى قبل اشتراكه الفعلى فى المنافسة الرياضية بزيادة دقات قلبه أو بحدوث توتر فى عضلاته أو بزيادة حدوث العرق فى بعض أجزاء جسمه فقد يفسر اللاعب هذه الأعراض بقوله لنفسه: «أنا أشعر بالقلق والخوف وأعتقد أننى لن أستطيع أن أظهر بمستوى جيد فى المنافسة». كما قد يفسر اللاعب الأعراض التى تظهر عليه بطريقة أخرى وذلك بقوله لنفسه: «أنا على أتم استعداد للاشتراك فى المنافسة، وهذه الأعراض التى أشعر بها تشير إلى أننى مستعد بدنياً ونفسياً لخوض غمار المنافسة، وأنا دائماً أشعر بهذه الأعراض قبل أن أظهر بأفضل ما عندى من مستوى».

فعلى سبيل المثال عندما يتقابل ملاكم مع ملاكم آخر حائز على بطولات دولية فقد يقول الملاكم لنفسه قبل المنافسة: «هذا بطل دولى ويصعب الفوز عليه». ففى هذه الحالة فإن هذا الملاكم يقوم بإعداد نفسه للهزيمة قبل اشتراكه الفعلى. أما إذا واجه هذا الملاكم نفسه بقوله: «هذا ملاكم قوى ولكننى تدربت جيداً وأنا الآن فى قمة لياقتى وأستطيع أن أنافس بكل قوة». فعندئذ يكون هذا الملاكم قد أسهم فى زيادة تعبئته لنفسه وأزاح عن كاهله ما قد يعتريه من قلق واستثارة.

وهكذا نجد أن اللاعب فى حاجة إلى تغيير الأفكار الذاتية أو الكلام الذاتى من الناحية السلبية إلى الناحية الإيجابية حتى يستطيع مواجهة القلق أو الاستثارة

وتحويل الأعراض الجسمية أو الفسيولوجية إلى مؤشر استعداد وتهيئة نفسية وليس مؤشراً للتهديد أو القلق أو الاستثارة السلبية.

* هناك نوعان من أساليب أو أدوات ضبط أو تعديل القلق أو الاستثارة لدى اللاعب. ويهدف النوع الأول إلى محاولة خفض مستوى القلق أو الاستثارة ويدخل فى نطاقه الأساليب التالية:

- التدريب الاسترخائى التدريجى.
- التأمل.
- التنويم والإيحاء.
- الاستجابات الاسترخائية.
- التغذية الراجعة الحيوية.
- تصور الاسترخاء.
- بعض أنواع التصور العقلى.

ولمحاولة التعرف على أسس استخدام هذه الأساليب راجع:

- علم «نفس المدرب والتدريب الرياضى» للمؤلف.
- «التدريب العقلى» للدكتور محمد العربى شمعون.

النوع الثانى يهدف إلى محاولة زيادة مستوى الاستثارة والتنشيط لدى اللاعب ويدخل فى نطاقه ما يعرف بأساليب التعبئة النفسية Psyching - up أو تعبئة الطاقة النفسية مثل: «الكلام الذاتي (من اللاعب نفسه) Self talk » و«التفكير الذاتى Self thought» والكلام من الآخرين الذى يثير لدى اللاعب الحيوية والنشاط والدافعية Pep talks و «التنشيط الذاتى Self activiation».

*** الكلام الذاتى والتفكير الذاتى:**

الكلام الذاتى الإيجابى (أى الحديث الإيجابى من اللاعب لنفسه) يعتبر من بين الأساليب التى تسهم فى تعزيز ثقة اللعب بنفسه وتثير لديه الإحساس

بالتحكم فى المواقف المختلفة عن طريق استبعاد الأفكار أو التصورات أو الانفعالات السلبية وتحويلها إلى جوانب إيجابية.

وقد تتداخل بعض الأفكار السلبية لدى اللاعب، وعندئذ يجب عليه محاولة سرعة نسيانها وإبعادها عن تفكيره ولا يرددها لنفسه ويحاول استدعاء الأفكار الإيجابية ويرددها لنفسه. وبهذه الطريقة يمكن للاعب أن يعد نفسه بنفسه لكى يكون فى أحسن حالاته.

وعملية تغيير تفكير اللاعب (أو الحديث الصامت من اللاعب لنفسه) من الجوانب السلبية إلى الجوانب الإيجابية يحتاج إلى ما يطلق عليه «إيقاف التفكير Thoutht stopping» ويقصد بذلك إيقاف الأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية.

وعملية «إيقاف التفكير» مهارة ينبغى تعلمها والتدريب عليها وتتطلب التركيز السريع على الأفكار غير المرغوبة ثم محاولة إيقافها فجأة وإبعادها عن تفكير اللاعب. ومما يساعد على ذلك محاولته استخدام إشارة معينة أو كلمة معينة أو حركة معينة يتعود على استخدامها لمحاولة مساعدته فى إيقاف التفكير السلبى مثل كلمة: «لا» أو كلمة «قف» أو كلمة «مستحيل» أو يقوم بضرب جانب رأسه بيده أو يقوم بإخراج صوت معين بصورة عالية نسبياً، وهذه الأساليب كلها تعتبر بمثابة محاولات لإيقاف أو التدخل مع الأفكار السلبية أو الكلام الذاتى السلبى.

وينبغى على اللاعب مراعاة أن هذه الأفكار السلبية قد تعاوده مرة ومرات وعليه أن يحاول إيقافها فى كل مرة يشعر بحدوثها باستخدام الإشارة التى يتعود عليها والتى تعتبر بمثابة إشارة إيقاف للأفكار السلبية أو الكلام الذاتى السلبى وهو الأمر الذى يتطلب المران الجاد والمستمر من اللاعب والمزيد من الدافعية وقوة الإرادة.

*** الكلمات المشجعة من الآخرين:**

تعتبر الكلمات المشجعة التى تثير الحيوية والنشاط والدافعية سواء من المدرب الرياضى أو الإدارى الرياضى أو أى عضو مسئول عن اللاعب سواء من ناديه أو

اتحاده الرياضى من بين الوسائل الشائعة التى تستخدم لزيادة مستوى التنشيط لدى اللاعب.

وينبغى مراعاة أن هذه الوسيلة مثلها فى ذلك مثل أى عملية للاتصال اللفظى قد تكون فاعلة أو غير فاعلة. وتكمن فاعلية هذه الوسيلة عندما يتميز اللاعب باستثارة منخفضة أو عندما تبدو على اللاعب بوادر الاستهانة بمنافسه. وكذلك عندما تصدر كلمات التشجيع والتنشيط من شخص يقتنع به اللاعب. كما أنه من المناسب استخدام الكلمات المشجعة القصيرة وتعبيرات الصوت القوية المعبرة.

* ينبغى مراعاة أن محاولة زيادة تنشيط اللاعب قبل اشتراكه الفعلى فى المنافسة الرياضية يبدو هاماً وخاصة فى المنافسات التى تتطلب بذل القوة والسرعة كما هو الحال فى رياضات رفع الأثقال أو مسابقات العدو أو مسابقات الرمى. أما محاولة خفض مستوى استثارة اللاعب فإنها تبدو هامة بالنسبة للاعب قبل اشتراكه فى المنافسات التى تتطلب المزيد من التركيز والثبات والتوافق مثل رياضة الجمباز أو الرماية أو الغطس.

وينصح بعض الباحثين بأن الدرجة المعتدلة من شدة الاستثارة أو القلق تكون هى الأفضل بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية وخاصة الأنشطة الرياضية الجماعية. كما أشار البعض الآخر إلى أن المستوى الأفضل من الاستثارة أو القلق يختلف من لاعب لآخر ولذا ينبغى على المدرب الرياضى والأخصائى النفسى الرياضى التعرف على المستوى الأفضل للاستثارة أو القلق لدى كل لاعب حتى يمكن بذلك ضبط أو تعديل مستوى استثارته أو قلقه باستخدام الوسائل المناسبة.

تعريف المصطلحات

- تأثر انفعالى **Affect**

خبرة انفعالية تمثل الجانب المعرفى للانفعال.

- قلق **Anxiety**

انفعال مركب من التوتر الداخلى والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشىء ينبعث من داخله.

- الاستثارة **Arousal**

التنشيط الفسيولوجى والنفسى (العقلى أو المعرفى) للاعب الذى يثير السلوك. وأبسط طريقة لفهم الاستثارة تصورها على خط متصل يتراوح ما بين أقصى درجة للاسترخاء إلى أقصى شدة للتهيج.

- نظرية كانون **Cannon theory**

يطلق عليها نظرية «الهيبوثلاموس» وتشير إلى أن التتابع الانفعالى يبدأ بإدراك الفرد للموقف على أنه مثير للانفعال ثم يأخذ الهيبوثلاموس دوره بأن يبدأ فى إرسال دفعات عصبية من هذا الجزء المركزى من المخ إلى العديد من الأجزاء العليا من المخ وإلى الأجزاء الأخرى من الجسم وبذلك يحدث الشعور بالانفعال فى نفس الوقت الذى تحدث فيه التغيرات الجسمية.

- نظرية الكوارث **Catastrophe theory**

قدمها فى الأصل «رينيه توم Thom» (١٩٧٥) كنموذج رياضى Mathematical لوصف الانقطاع الذى يحدث فى الحياة الطبيعية أو المادية Physical كنتيجة لغيرات فجائية غير متوقعة وتحاول أن تحدد متى يحدث عدم الاستمرارية أو التغيير الفجائى الذى لا يمثل استمراراً لما قبله. واقتبسها «هاردى» «وابتر» لشرح نموذجه فى الانخفاض الفجائى والأداء الرياضى.

- القلق المعرفى **Cognitive anxiety**

ويقصد به الانزعاج أو الهم (Worry) بالنسبة لأداء اللاعب، وهو الوعى الشعورى بانفعالات غير سارة، أو الاهتمام المعرفى بنتائج الفشل فى الأداء.

- النظرية المعرفية **Cognitive theory**

فى مجال الانفعال تؤكد النظرية المعرفية على التأثير الذى يحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذى يشعر به الفرد. وتشير إلى أن التغييرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال، ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره المعرفى للموقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التى يشعر بها الفرد.

- حالة الاستعداد للكفاح **Competitive readiness**

وهى الحالة التى يكون فيها اللاعب قبل بداية المنافسة الرياضية وترتبط بالتوازن التام بين العمليات العصبية - أى بين حالتى الإثارة والكف العصبى وترتبط بحالة نفسية أو انفعالية مثلى للاعب.

- حالة قلق المنافسة **Competitive state anxiety**

حالة انفعالية للاعب الرياضى فى مواقف المنافسة تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبى الأوتونومى (اللا إرادى) وتتغير من منافسة لأخرى بصورة تتناسب مع التهديد الذى يدركه اللاعب فى موقف المنافسة الرياضية.

- سمة قلق المنافسة **Competitive trait anxiety**

ميل اللاعب الرياضى إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر.

- نظرية الدافع **Drive theory**

فى رأى كلارك هيل Hull وكينيث سبنس Spence أن العلاقة بين شدة الاستثارة وبين الأداء الحركى هى علاقة طردية خطية أى أن الارتفاع فى شدة الاستثارة يؤدى إلى تحسن الأداء على أساس أن مفهوم الاستثارة هو بمثابة الدافع.

- انفعال **Emotion**

حالة شعورية ذاتية فى الكائن الحى تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال.

- الانفعالية (سهولة الانفعال) **Emotionality**

ويقصد بها حالات التوتر النفسى والعصبية والنرفزة والاضطرابات المصاحبة للقلق مع سرعة ظهورها.

- نظرية جيمس - لانج **James-lang theory**

نظرية تحاول تفسير حدوث الانفعال وتفترض أن مثير الانفعال ينتج عنه تغيرات جسمية والتى بالتالى تجعل الفرد يشعر بالانفعال . فكأن إدراك مثير الانفعال - فى إطار هذه النظرية - يؤدى إلى تغيرات فسيولوجية حشوية وعن طريق إدراك هذه التغيرات ينتج الشعور بالانفعال.

- نظرية لندسلى **Lindsley theory**

يطلق عليها «نظرية التكوين الشبكى» وتفترض أن التكوين الشبكى هو المصدر الأساسى للإثارة والنشاط ومن خلال ذلك يعمل الهيبوثلاموس على التعبير عن مظاهر السلوك الانفعالى.

- منطقة الطاقة الأفضل **Optimal energy zone**

طبقاً لمفهوم مارتنز Martens (١٩٨٧) تعتبر أنها المنطقة التى تتوسط ما بين التعبئة النفسية ومنطقة زيادة التعبئة النفسية وتتميز بوجود أقصى إيجابية للطاقة النفسية بارتباطها بعدم وجود طاقة سلبية على الإطلاق.

- حالة القلق الأفضل **Optimum state anxiety**

درجة معينة من القلق تعتبر مناسبة (أو مثالية) للاعب لكى يظهر أحسن ما عنده من أداء. وهى ناحية فردية لأبعد مدى وتختلف من لاعب لآخر.

- حالة قلق ما بعد المنافسة **Post competition anxiety state**

وهى حالة القلق التى تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة وترتبط بعوامل

الأداء ونتائجه فى المنافسة الرياضية وخاصة فى حالات الهزيمة أو الفشل وعدم تحقيق النتائج المتوقعة.

- حالة قلق ما قبل المنافسة **Pre competition anxiety state**

وهى حالة القلق التى تنتاب اللاعب قبيل اشتراكه الفعلى فى المنافسة بيوم ويومين تقريباً.

- الطاقة النفسية **Psychic energy**

مصطلح قدمه «مارتنز Martens» (١٩٨٧) كبديل لمصطلح الاستثارة أو التنشيط فى المجال الرياضى ويقصد به الشدة والحيوية والقوة التى يؤدى بها العقل وظائفه. كما أنها قد تكون إيجابية أو سلبية من حيث ارتباطها بالانفعالات المختلفة.

- زيادة العبء النفسى للاعب **Psyching-out**

تشير إلى زيادة الطاقة النفسية عن حدها الأقصى بالنسبة للاعب.

- تعبئة الطاقة النفسية **Psyching-up**

تشير إلى محاولة رفع الناحية النفسية أو الحالة المعنوية للاعب.

- نموذج التحول الانعكاسى النفسى **Psychological reversal model**

قدمه «أبتر Apter» (١٩٨٢) لشرح العلاقة بين الاستثارة والتأثر الانفعالى أو الوجدانى ويكمن افتراضه فى أن العلاقة بين الاستثارة والتأثر الانفعالى تعتمد على التفسير المعرفى للاعب لمستوى استثارته. ويفترض التحول أو الانعكاس من حالة لأخرى لوجود درجتين من الاستثارة (مرتفعة أو منخفضة) ولوجود طريقتين متعارضتين للتفسير المعرفى للاستثارة (سارة أو غير سارة).

- القلق البدنى **Somatic anxiety**

إدراك الاستثارة الفسيولوجية أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبى الأوتونومى (اللا إرادى) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

- قلق المنافسة الرياضية **Sport competition anxiety**

هو القلق الناجم فى مواقف المنافسة الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضى بارتباطه بمواقف المنافسة الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كحالة وكسمة - طبقاً لمفهوم سبيلبرجر - والذى يمكن أن يحدث للفرد فى أى موقف من مواقف الحياة العامة والذى يعتبره الفرد مهدداً له.

- حالة قلق بداية المنافسة **Start anxiety state**

وهى حالة القلق التى تستغرق الفترة الزمنية القصيرة قبيل اشتراك اللاعب الفعلى فى المنافسة الرياضية وتحدث عادة فى حالة الاتصال المباشرة مع جو أو بيئة المنافسة (عندما يدخل اللاعب ملعب المنافسة مثلاً).

- حالة عدم المبالاة بالبداية **Start apathy state**

وهى الحالة التى يكون فيها اللاعب قبل بداية المنافسة وترتبط ببعض الحالات الانفعالية والنفسية السلبية وانخفاض فى درجة الاستثارة الفسيولوجية. وتعزى إلى زيادة عمليات «الكف» فى المخ وهبوط ملحوظ فى عمليات الإثارة.

- حالة حمى البداية **Start fever state**

وهى الحالة التى يكون فيها اللاعب قبل بداية المنافسة وترتبط بالارتفاع فى درجة الاستثارة الفسيولوجية والانفعالات السلبية وتعزى إلى زيادة عمليات التنشيط الفسيولوجى فى مراكز متعددة من المخ وفى نفس الوقت تعمل على إبطال مفعول بعض الإثارات العصبية.

- حالة القلق **State anxiety**

حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبى الأوتونومى (اللا إرادى) وتتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة تتناسب مع التهديد الذى يدركه الفرد فى الموقف الحالى الذى يكون فيه.

- ضغط **Stress**

حالة انفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلى الزائد عن الحد، كما أنها تعمل على تضييق بؤرة انتباه اللاعب وتؤثر بصورة سلبية على تركيز انتباهه. ويمكن استخدام مصطلح الضغط على أنه مرادف لمصطلح «حالة القلق».

- نموذج الانخفاض الحاد للأداء **Sudden and extreme reduction**

قدمه هاردى Hardy وفازى Fazey (١٩٨٧) كتعديل لنموذج حرف اليو (U) المقلوب على أساس حدوث انخفاض فجائى وحاد فى الأداء كلما زادت درجة الاستثارة.

- نموذج حرف (U) المقلوب **The inverted U-model**

يشير بصفة أساسية إلى أنه كلما ارتفعت مستويات الاستثارة كلما زادت جودة الأداء إلى نقطة معينة يطلق عليها مصطلح «أعلى أفضل أداء» وبعد هذه النقطة فإن الزيادة فى الاستثارة تؤدى إلى النقص فى جودة الأداء بصورة تدريجية.

- سمة القلق **Trait anxiety**

دافع أو استعداد سلوكى مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب شدها مع حجم الخطر الموضوعى.

- منطقة التوظيف الأفضل **Zone of optimal functioning**

مرادفة لحالة القلق الأفضل وقدمها «يورى هنين Hanin» (١٩٨٦) على أساس افتراض أن مستوى حالة القلق الأفضل المناسبة للاعب ما تختلف اختلافاً جوهرياً بالنسبة للاعب آخر حتى يمكن إظهار أحسن أداء بالنسبة للاعب فى المنافسة الرياضية.

أسئلة للمراجعة

١/ ناقش أهم المظاهر الفسيولوجية والخارجية للانفعالات مع التمثيل ببعض الأمثلة.

٢/ ما هى أهم حالات قلق ما قبل المنافسة الرياضية وما هى أهم أعراضها ونتائجها المتوقعة؟

٣/ اشرح بعض الأمثلة التى توضح نموذج حالة القلق الأفضل لدى اللاعب الرياضى مع التوضيح بالرسم.

٤/ ناقش نموذج القلق متعدد الأبعاد فى المجال الرياضى مع شرح أهم تطبيقاته بالنسبة للاعب فى المنافسات الرياضية.

٥/ فى ضوء دراستك لنماذج القلق المرتبطة بالمجال الرياضى، حدد مزايا وعيوب كل نموذج من هذه النماذج.

٦/ ما هو مفهومك للضغط فى مجال علم النفس الرياضى واشرح المراحل التى تتكون منها عملية الضغط وخاصة فى مجال المنافسات الرياضية.

٧/ قارن بين نظرية الحافز ونموذج «حرف اليو» المقلوب فى مجال الاستثارة لدى اللاعب الرياضى مع بيان أهم الجوانب التطبيقية لكل منها فى المجال الرياضى.

٨/ اشرح نموذج التحول الانعكاسى النفسى بالنسبة للاعب الرياضى موضحاً أنواع هذه التحولات وكيف يمكن للمربى الفاضل توجيه اللاعب الرياضى للوصول إلى أفضل حالة ممكنة قبل المنافسة الرياضية.

٩/ ناقش نموذج الطاقة النفسية فى المجال الرياضى مع التوضيح بالرسم وكيف يمكن الإفادة من مفاهيم هذا النموذج فى تعبئة الطاقة النفسية للاعب؟

١٠/ ما هى أهم التوجيهات التطبيقية التى يمكن للمدرب الرياضى استخدامها لضبط القلق الاستثارة لدى اللاعب الرياضى؟

مراجع الباب الثالث

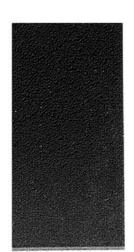
- **حسن على زيد (١٩٨٢)** : القلق كسمة وكحالة لدى متسابقى ألعاب القوى. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
- **محمد أحمد غالى ورجاء محمود أبو علام (١٩٧٧)** : القلق وأمراض الجسم. مكتبة الفلاح - الكويت.
- **محمد حسن علاوى (١٩٩٤)** : علم النفس الرياضى. الطبعة التاسعة. دار المعارف.
- **محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧)** : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى. دار الفكر العربى.
- **نجاح التهامى حسن (١٩٧٩)** : القلق لدى الرياضيين وعلاقته ببعض المتغيرات المختارة. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة. جامعة حلوان.
- **Apter, M.J. (1984).** Reversal theory and presonality: A review Journal of Research in Personlaity, 18, 261-312.
- **Borkovek, T.D. (1976).** Phsiological and cognitive processes in the regulation of arousa,. New York: Plenum. PP. 261-312.
- **Cox, R. (1994).** Sport psychology: Concepts and Applications (3 rd ed.), Dubuquee, 1A: William C. Brown.
- **Cratty, B.J. (1989).** Psychology in contemporary sport. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- **Freud, S. (1949).** Hemmung, Symptom and Angst. Schorndorf, Berlin.

- **Gill, D.L. (1986).** Psychological dynamics of sports. Champaign, 1L: Human Kinetics.
- **Gould, D. and Krane. V. (1992).** The arousal-athletic performance relationship Human. Kinetics. PP. 120-139.
- **Hanin, Y.L. (1986).** State trait anxiety research on sport in the USSR, In C.D. Spielberger, Cross-cultural anxiety (Vol.3 PP. 45-64). Washington, D.C: Hemisphere.
- **Hanin, Y.L. (1989).** Interpersonal and intergroup anxiety in sports. In D. Hackfort ad C.D. Spielberger (Eds.), Anxiety in sports: (PP. 19-28). New York: Hemisphere.
- **Hardy, L. and Fazey, J. (1987).** The inverted - U hypothesis: A catastrophe for sport psychology, Vancouver, BC.
- **Hardy, L. and Parfitt, G. (1991).** A catastrophe model of anxiety and performance. British Journal of Psychology, 82, 163-178.
- **Harris, D.V., and Harris, B.L., (1984).** Sports Psychology: NY. Leisure Press.
- **Horn, T.S. (1992).** Advances in sport psychology. Champaign, 1L: Human Kinetics.
- **Horney, K. (1955).** Innere Konflikt. Schorndorf, Berlin.
- **Jones, J.G. and Hardy. L. (1990).** Strees and cognitive functioning in sport. Journal of Sport Sciences, 7, 41-63.
- **Kerr, J.H., (1985).** The experience of arousal: A new basis fo studying arousal effects in sport. Journal of Sport Science, 3, 169-179.
- **Klavora, P., Daniel, J.V. (1979).** Coach, athlete and the sport psychology. Champaign, 1L: Human Kinetics.
- **Krane, V., and Williams, J. (1987).** Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. Journal of Sport Behaviour, 10, 47-56.

- **Kremer, J. and Scully, D. (1994).** Psychology in sport. Taylor and Francis.
- **Kunath, P. (1973).** Sportpsychologie DHfK. Leipzig.
- **Lazarus, R.S. (1982).** Psychological stress and the coping process. NY: Mc Graw-Hill.
- **Liebert, R.M., and Morris, L.W. (1976).** Cognitive and emotional components of test anxiety. Psychological Reports, 20, 975-987.
- **Martens, R. (1987).** Coaches guide to sport psychology. Champaign, 1L: Human Kinetics.
- **Martens, R. (1977).** Sport competition Anxiety Test. Champaign, 1L: Human Kinetics.
- **Martens, R., and R.S. Vealey and D. Burton, (1990).** competitive Anxiety in sport. Champaign, 1L: Human Kinetics.
- **May, R. (1955).** The meaning of anxiety. New York.
- **Oxendine, J.B. (1970).** Emotional arousal and motor perfomance. Quest. 13. 23-30.
- **Puni, A.Z. (1963).** Abriss der Sportpsychologie. Berlin.
- **Selye, H. (1956).** The stress of life. NY: McGraw-Hill.
- **Spielberger, C.D. (1980).** Anxiety as an emotional state. NY: Academic PP. 24-50.
- **Suinn, R.M. (1980).** Psychology in sports: Methods and applications. Minneapolis: Bnrgess.
- **Taylor, J.A. (1986).** Drive theory and manifest anxiety. Psychological Bulletin, 53, 303-320.
- **Vanek, M., and Cratty, B.J. (1970).** Psychology and the superior athlete. NY: Macmillan.
- **Weinberg, R.S. and Gould, D. (1995).** Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, 1L: Human Kinetics.
- **Williams, J.M. (Ed.) (1986).** Applied sport pychology: Personal growth to peak performance. Palo Alto, CA: Mayfield.

رقم الإيداع ٩٧/١٠٦٢٢
الترقيم الدولى .I.S.B.N
977-294-029-9

طبع: آمون
العنوان: ٤٥ فيروز - متفرع من إسماعيل أباظة
تليفون: ٣٥٤٤٣٥٦ - ٣٥٤٤٥١٧




مركز الكتاب للنشر